Încep cu cel mai important lucru. În tine există ceva extraordinar de frumos, de inteligent, de iubitor şi de liniştit. Acest ceva a existat dintotdeauna şi va exista veşnic înăuntrul tău, oricine ai fi tu (nu exclud posibilitatea ca acesta carte să fie citită, într-o zi, de furnici sau broscuţe ţestoase). Pentru uşurinţa exprimării, voi numi acesta ceva Sinele, încercând astfel să accentuez aspectul de „foarte al tău" sau de „foarte înăuntrul tău"...

Adrian Nuţă este lector universitar la Facultatea de Psihologie şi Ştiinţele Educaţiei, Universitatea Bucureşti şi psihoterapeut - formator în cadrul Şcolii SPER.



ISBN 978 973 8383 43 3

Adrian Nuţă Între nicăieri şi altundeva

Între nicãieri şi altundeva



Adrian Nuţã



ISBN 978-973-8383-43-2

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României

NUŢĂ, ADRIAN
Între nicăieri şi altundeva / Adrian Nuţă. - Bucureşti : Editura SPER, 2009
Bibliogr.
ISBN 978-973-8383-43-2

159.9

Difuzare şi comenzi: Editura SPER –
SPER CONS EDIT SRL
Bdul. Chişinău 12, Sect. 2, Bucureşti
Tel./ fax.: 031.104.35.18
e-mail: sperpsi@gmail.com
Tehnoredactare şi copertă: Mădălina Voicu

CUPRINS

Introducere

Acum ceva timp, o prietenă foarte bună, aflată în vizită, a făcut următoarea remarcă: „*Cred că este prima casă în care intru și în care nu există un calculator.*" Această situație i s-a părut, probabil, stranie, motiv pentru care s-a oferit să-mi împrumute laptop-ul ei un pic mai vechi. Am acceptat propunerea, simțind astfel că intru cumva în rândul lumii. Iată-mă, așadar, căutand de zor tastele, cu speranța, nerealistă, cred, dintr-o perspectivă mai modernă, de a scrie prima mea carte direct pe computer în mai puțin de o lună (cum s-a întâmplat cu celelalte).

Cu toate acestea, eu sunt optimist (deși nu sunt pregătit sufletește să privesc ceasul), după acest prim paragraf. În fond, când sunt în stare de flux, ca acum, timpul nu mai contează.

Titlul de pe copertă este înșelător, într-un fel. Nu va fi/este o carte despre geografie, decât dacă admiți, dragul meu cititor androgin (aș vrea să scap de corectitudinea politică bisexuală), că există o geografie a spiritului în care eu, un ins nealfabetizat IT, te-aș putea iniția.

Este o carte despre experiența de a fi prezent, așa cum o voi trăi, cum altfel, pe măsură ce o voi scrie. Și, pentru a fi complet avizat, înainte de a scoate banii din portofelul electronic (da, știu să folosesc un card, nu sunt chiar venit din insulele lui Margaret Mead), te anunț, cu modestia-mi caracteristică și faimoasă, că ceea ce contează cu adevărat nu este conținutul (fascinant, oricum), ci vibrația din spatele lui. Este ca și cum aș încerca să

te fac să vezi ***bucuria de a fi***, iar pentru asta apelez la cuvinte şi idei, cu speranţa că privirea, la un moment dat, îţi va aluneca printre ele. Această carte este un joc la care te invit să participi ca un copil curios şi lipsit de idei preconcepute. Dacă ai putea admite că tot ce ai învăţat până acum despre spiritualitate este greşit, ar fi grozav. Şi chiar dacă nu recunoşti asta, oricum e bine. Până la sfârşitul cărţii drumul e lung şi plin de surprize.

31 iulie 2008, 22:30

1 august

Încep cu cel mai important lucru. În tine există ceva extraordinar de frumos, de inteligent, de iubitor şi de liniştit. Acest ceva a existat dintotdeauna şi va exista veşnic înăuntrul tău, oricine ai fi tu (nu exclud posibilitatea ca acesta carte să fie citită, într-o zi, de furnici sau broscuţe ţestoase). Pentru uşurinţa exprimării, voi numi acesta ceva Sinele, încercând astfel să accentuez aspectul de „foarte al tău" sau de „foarte înăuntrul tău". Cuvântul „Dumnezeu", provenit din limbajul religios, deşi se referă la ceva-ul acesta, poate ridica întrebări serioase de genul: „Dumnezeul creştin, islamic sau hindus?". Parcă nu vreau să-mi pun în cap mapamondul religios (oare chiar m-ar citi sau ar pune cartea direct pe foc?). În plus, termenul „Dumnezeu" este asociat deja, în mentalul colectiv, cu intoleranţa, dogmatismul, fanatismul, violenţa sau, în reprezentările mai naive, cu o entitate ce locuieşte undeva în Cer (într-o galaxie îndepărtată, probabil) şi este, desigur, un EL. Cred că a sosit timpul unor denominări mai „neutre". Altfel spus, a folosi o zicere mai puţin încărcată emoţional, un concept mai transparent şi mai deschis (în sensul de nelimitativ) mi se pare o şansă pentru oamenii care cred, de fapt, în acelaşi lucru. Ce fel de şansă? Aceea de a construi ceva împreună, în loc de a se critica, evita sau, în cazuri extreme, măcelări unii pe alţii, folosind, după caz, cuttere sau avioane F16. În plus, cuvântul „Dumnezeu" este aşa de folosit, de mii de ani, încât îmi seamănă cu o bancnotă uzată. Ei bine, simţul meu estetic, oricum precar ca nivel de

dezvoltare, îl refuză (ce să fac, îmi plac banii noi, în special hârtiile de 500 de euro). Cu toate acestea, doar de dragul de a creea ambiguitate (şi, astfel, o uşoară stare de transă), e posibil ca „Dumnezeu" să mai apară prin text. Un termen interesant este şi cel de „Fiinţă", aşa cum a fost folosit de Heidegger într-o carte pe care nu o înţeleg („Sein und Zeit", pentru curioşi). Fiinţa, adică ceea ce este, nu poate să aparţină exclusiv nimănui, prin urmare este şi a budistului thailandez care creşte tigri, şi a medicului (american?) ce îl tratează pe Bin Laden, şi a mitropolitului silit să dea declaraţii la CNSAS. Fiinţa nu poate fi revendicată de cineva aşa cum este revendicată fâşia Gaza sau Insula Şerpilor. „A fi" este ceva ce aparţine tuturor. Pentru mine, „a fi" este mai mult decât o simplă rostire. **Este frumuseţe şi bucurie, inteligenţă uluitoare şi linişte desăvârşită.** De ce nu simţim toţi treburile astea şi ce putem face pentru a le percepe constituie subiectul acestei cărţi.

Contactul cu Sinele este foarte interesant. Mai precis, te lasă cu gura căscată. Uimit, cu totul uimit. Nu-ţi vine să crezi. Este ca şi cum ai fi aterizat pe Pământ, direct dintr-un univers paralel. Totul în jur este proaspăt, nou, abia scos din cutie. De fapt, e exact pe dos. Tu eşti cel scos din cutie. Despre această cutie voi scrie în continuare.

Dacă priveşti în jur, vei vedea, cu siguranţă, următoarele: lucruri (artefacte), obiecte naturale (smaraldul prin care încerci să intri în legătură cu planeta Venus), fiinţe prin care circulă viaţa (plante, motani de apartament, maimuţe fără păr). Off, cum am putut uita: şi fabuloasa ta persoană, desigur. Ea este cutia! Ştiu, nu crezi o iotă din ce spun. Însă este

adevărul-adevărat: corpul tău (pe care poţi pune mâna) şi activitatea ta psihică (pe care nu o poţi vedea nici cu tomograful cu emisie de pozitroni) nu eşti tu. Te asigur că nu sunt în stare de ebrietate, deşi simt o anume euforie. Ultima dată când am consumat alcool a fost în viaţa anterioară. Ceea ce afirm contrazice experienţa ta cotidiană, nu am niciun dubiu, dar asta nu mă împiedică să o ţin pe-a mea: tu eşti altceva decât corpul sau mintea ta (psyche, pentru colegii mei specialişti). Tu cel autentic eşti prins în această ţesătură extraordinar de complexă, prin magia unui proces pe care îl numesc **„identificare"**.

Dacă ai acceptat ipoteza (de dragul jocului, evident, doar n-o să crezi asemenea elucubraţii), te întrebi, poate, unde te afli, totuşi, tu, cel „identificat". La prima vedere, te afli undeva în adâncul sistemului corp-minte. Cu această presupoziţie voi opera în continuare, deşi, fie vorba-ntre noi, tu nu eşti acolo. E mai rezonabil să te gândeşti că eşti ceva invizibil înăuntrul unui corp (nu te simţi oarecum în cap?). În realitate, tu nu eşti în cap. Nici în inimă, stomac şi, îmi pare foarte rău, nici măcar în organele genitale. Tu nu eşti nicăieri (înţelegi acum titlul cărţii?). Şi, totuşi, trebuie să fii undeva, doar eşti, mama ei de filosofie de canal! (Dacă nu ţi-ai dat seama încă, una dintre strategiile mele este să realizez conexiuni neaşteptate, astfel încât să-ţi modific starea obişnuită de conştiinţă.) Trebuie să fii undeva, e absurd să nu fii nicăieri. Ai perfectă dreptate (sunt şi eu o fiinţă raţională, cu studii avansate de obversiune, contrapoziţie şi conversă obvertită). **Eşti nicăieri şi eşti şi undeva. Doar că... altundeva!** Nu-i aşa că nu înţelegi? Nici eu, dar

măcar mă străduiesc. „Între nicăieri şi altundeva", acesta e spaţiul tău neimpozitat, prietenos şi iubitor dincolo de orice limită. Este locul din care pleci fără să te mişti şi locul în care te întorci precum fiul risipitor. Este cea mai interesantă destinaţie de vacanţă, absentă cu desăvârşire din oferta agenţiilor de turism. Este geografia secretă pe care o vom explora împreună, deoarece o locuim împreună, singura diferenţă fiind că tu încă nu ştii asta. Pe parcursul călătoriei vei avea un fel de flash-uri, scurte momente în care vei simţi că lucrurile „chiar aşa sunt". Şi dacă asta nu se va întâmpla (ceea ce nu cred, cunoscându-mi geniul şi modestia asociată), atunci oricum nu ai pierdut nimic, în afară de timpul, energia, neuronii, apa din corp, glicogenul din ficat şi speranţa într-o lume inteligibilă.

Observă-te un minut cu atenţie! Remarci ceva? Sunt sigur că ai remarcat (toţi cititorii mei au un IQ>130, de aceea şi tirajele sunt confidenţiale): în tine par să existe două fiinţe, una care gândeşte sau simte ceva şi o alta care o observă pe prima. De oricâte ori te-ai observa, la numărătoare vor ieşi două. Una se simte flatată de ultima paranteză, iar cealaltă o observă în tăcere pe cea care se simte flatată. (Vezi ce uşor poţi creea o stare de bine în cineva? Cum adică nu vezi? Doar nu ai orbul găinilor? Iar aşa se poate crea o stare de deprimare sau furie, după cum mecanismele tale de apărare sunt construite pe frică sau furie.)

„Eu" şi „mine" sunt cele două fiinţe care trăiesc în mine (sic!). În clipa asta, eu mă bucur, în ciuda orei târzii, să împărtăşesc cu tine (în avans, pe axa timpului) câteva idei până la urmă triviale, doar că le spun frumos. În acelaşi timp, mă observ. Deci

„eu" mă observ pe „mine". Suntem sau nu doi? Ce-i asta, dublă personalitate? Însă la fel e şi la tine. „Tu" te observi pe „tine". Propune-i acest exerciţiu mamei tale. Iubitului tău. Prietenei tale (nu aceea pe care o invidiezi, cealaltă!). Candidatului preferat din colegiul uninominal (aici am rezerve: nu cred că oamenii politici sunt capabili de autoobservaţie; pentru că dacă ar fi, am trăi într-o altfel de lume).

Şi dacă poţi, stai o vreme cu această trăire. E foarte uşor. Doar te uiţi la tine, cu un fel de ochi interior (al treilea, normal!). Dacă ai noroc şi nu te plictiseşti s-ar putea să începi să simţi ceva. Este ceva-ul de la început. Mai bine zis, este doar începutul ceva-ului. Dacă ai suficientă răbdare, vor veni, într-o ordine aleatoare, frumuseţea, iubirea, inteligenţa, pacea. Cel mai repede vine pacea (oare pentru că pacea este un fel de nemişcare, iar nemişcarea e iute de picior?). La început, mai ales, e greu. De fapt, nu e tocmai greu. E foarte greu. Practic, imposibil. De ce imposibil? Îţi spun mâine.

2 august

Astăzi vreau să clarific procesul de „identificare”. Pentru asta voi folosi o metaforă (fireşte, cartea e plină de analogii, metafore şi corespondenţe, astfel încât ambele emisfere, în procesul lecturii, să fie activate. Acesta e stilul meu, imposibil de copiat şi greu de suportat pentru cei blocaţi pe emisfera stângă, savanţi minunat de sterili şi conştiincioşi). Du-te în faţa oglinzii. Ce vezi? „Mă văd pe mine”, parcă te aud. Iată identificarea! Acum fii mai atent! Ei, ce vezi? „Văd o imagine a corpului meu.” Bravoooo! Aceasta este dez-identificarea, ieşirea din iluzie, separarea de o credinţă falsă.

Şi acum, metafora: **Tu, cel din faţa oglinzii, eşti Sinele. Imaginea din oglindă este Eul. Oglinda este activitatea psihică.** Să recapitulăm:

corp – oglindă – imagine
Sine – activitate psihică – Eu

Activitatea psihică are o proprietate extrem de interesantă, anume aceea de a oglindi Sinele. Ce înseamnă a oglindi? A reflecta, desigur. Aşa cum imaginea este o parte a oglinzii, proprietatea de a reflecta (numită, în psihologie, conştiinţă) este o parte a activităţii psihice. Cu alte cuvinte, psihicul, la un anumit nivel de dezvoltare (coroborat, probabil, cu o dezvoltare corespunzătoare a suportului neuronal), poate manifesta o proprietate numită „conştiinţă”, în acelaşi fel în care manifestă alte proprietăţi pe nume „gândire”, „limbaj”, „emoţie” sau „pulsiune/instinct”. Cu toate acestea, Sinele există independent de activitatea psihică, tot aşa cum tu poţi trăi bine-mersi, fără să te uiţi în oglindă (vreau să spun că oglinda nu este un factor decisiv pentru supravieţuirea ta, nu că nu ar fi un element important al bunăstării personale, mai ales dacă eşti femeie).

Ce rezultă de aici? Câteva lucruri aparent incredibile. Spun „aparent”, deoarece ele sunt perfect naturale, doar că vin în contradicţie cu experienţa ta limitată. (Eul este o structură care se naşte şi se construieşte din aproape în aproape. Abia pe la 2 ani pronumele „eu” intervine ca autoreferenţial pentru copil, în situaţii de implicare emoţională intensă.)

Rezultă că tu (Sinele) nu te-ai născut (existai dinainte ca oglinda să fie construită sau suficient de prelucrată pentru a reflecta clar) şi nu vei muri atunci când oglinda va fi distrusă. Starea oglinzii nu are absolut nicio legătură cu starea ta. Starea ta naturală este de pace şi bucurie. **De ce nu o simţi?** Pentru că te identifici! Tu crezi că eşti altcineva (imaginea din oglindă, adică Eul). Este ca şi cum ai avea un milion de dolari în bancă şi ai trăi dintr-un salariu ridicol de bugetar. De ce se întâmplă asta? Pentru că refuzi să mergi la bancă să-ţi verifici contul. Când eu îţi spun cine eşti tu nu mă crezi. Iar eu înţeleg asta. Nu ţi-a mai spus nimeni aşa ceva. Te-ai obişnuit să câştigi o sumă jenantă pe lună. Acest venit lunar face deja parte din identitatea ta. Cum să renunţi la el? Ar însemna să renunţi la tine, iar asta e o acţiune deosebit de anxiogenă.

Eu îţi spun că **eşti o stare neîntreruptă de linişte, de frumuseţe, de fericire şi armonie.** Nu-i

aşa că mă crezi nebun? Tu n-ai simţit niciodată aşa ceva, iar eu îţi spun că asta e chiar natura ta! Ce poate fi mai greu de crezut? Orice om raţional ar avea dubii serioase auzind astfel de afirmaţii. Dar la fel de raţional ar fi ca ele să fie testate. Ce zici, eşti atât de inteligent?

Nu-ţi propun să stai în cap 60 de minute. Eu am făcut asta şi n-a funcţionat. Nu-ţi recomand nici să te duci la o mănăstire, unde să fii privat de somn şi să repeţi ca un papagal aceleaşi rugăciuni-tip. Asta cred că am făcut-o în altă existenţă, cu devotament şi perseverenţă nevrotică. Sub nicio formă nu te sfătuiesc să iei droguri, deşi te-aş încuraja să devii dependent de aerul curat, apa de izvor şi hrana de calitate, fără conservanţi sau arome identic naturale.

Eu te invit să faci altceva: să fii atent clipă de clipă. Să te observi. Să te întrebi: „Ce se întâmplă în mine acum?" **Să fii conştient de ceea ce faci, simţi sau gândeşti, indiferent care ar fi acţiunile, ideile sau sentimentele tale.** Să fii acolo, cu ele. Nici înaintea lor (în viitor), nici în spatele lor (în trecut). Această practică poartă un nume. Se cheamă **a fi prezent.**

Este cea mai eficientă şi intensă practică spirituală. Nu există nimic mai inteligent. În raport cu ea, orice altceva este un fel de elefant visând să devină balerină. Poate fi realizată oricând, inclusiv când încerci să lipeşti fruntea de genunchi (ca în *Dandayamana Bibhaktapada Janushirshasana*) sau când îl rogi fierbinte pe Dumnezeu să-ţi dea notă mare la licenţă. E adevărat, exerciţiul constant al prezenţei te poate stimula să renunţi la anumite acţiuni a căror delicioasă absurditate începe să-ţi devină clară.

Dacă am reuşit să te incit şi vei începe să practici, se va întâmpla un lucru pe care şi eu l-am experimentat. De mii de ori te vei trezi „identificat", adică vei realiza că ai uitat să fii conştient. Este un fenomen uluitor. Încă nu m-am săturat de el. Este ca atunci când îţi promiţi că nu mai consumi dulciuri şi te trezeşti cu un baton de ciocolată în mână. Sau te angajezi să nu mai fumezi în timp ce scoţi din pachetul cu imagini îngrozitoare o „ultimă" ţigară.

De ce se întâmplă asta? **De ce nu poţi păstra continuitatea conştiinţei?** De ce uiţi de tine şi te „scufunzi" în fluxul experienţei personale (pe care am numit-o „activitate psihică")? Ce factor misterios te atrage în propria ta lume interioară? Cine te face să uiţi de tine şi să te identifici cu gândurile, emoţiile sau senzaţiile tale?

În primul rând, **obişnuinţa**. Pur şi simplu „uitarea de sine" a devenit un automatism, ca urmare a nesfârşitelor repetări. Te-ai obişnuit să trăieşti identificat cu gândurile şi stările tale şi numeşti asta „normalitate". De aceea să fii atent ţi se pare ceva dificil şi, mai ales la început, enervant. Ca să nu mai spun că niciun beneficiu imediat nu apare, ceea ce poate fi de netolerat pentru un membru de bază al unei culturi pragmatice, orientate către profit. „De ce să fac aşa ceva, ce câştig, ce-mi iese?" Societatea nu are nevoie de fiinţe prea conştiente. Oamenii cu un grad înalt de prezenţă nu sunt consumatori pe care să te poţi baza (dau bugetele peste cap) şi, în plus, pun întrebări neplăcute. Este greu să-i controlezi tocmai pentru că, fiind atenţi, îşi reprezintă caracterul manipulativ al ofertelor („credit doar cu buletinul!"), procedurilor sau recompenselor sociale („o nouă creştere a pensiilor, simultan cu alegerile!").

În al doilea rând, **frica de moarte**. Eul, ca și corpul-asociat, vrea să supraviețuiască. Pe lumea asta nimeni nu este nerăbdător să moară, cu excepția celor pentru care moartea este o afacere mult mai bună ca viața. Dacă ești nefericit, neputincios, extrem de bolnav sau moartea ta va fi apreciată de Dumnezeu (vezi piloții amatori de turnuri gemene), ce rost are să mai trăiești? Separat de aceste cazuri mai degrabă rare, Eul se teme de anihilare și face orice pentru a ține pericolul la distanță.

Și, nu în ultimul rând, dificultatea prezenței este un element necesar în jocul de-a v-ați ascunselea pe care Sinele îl joacă, ghici cu cine, cu Sine Însuși. Aici cred că ești un pic în ceață, motiv pentru care voi reveni cu amănunte.

Cum începe identificarea? **Nimeni nu știe.** Este ca și cum Sinele ar adormi (în fond, de ce să nu aibă și El un ciclu veghe-somn?). Sinele adoarme și începe să viseze. Nu ți se pare absolut natural? Și ce visează? Evident, că este altcineva. Mai exact cine, în cazul tău? **Tu!** Iar în cazul soțului tău? **El!** Și tot așa, pentru toți oamenii pe care îi cunoști și care fac să apară pe tine riduri și fire albe.

Identificarea este o combinație de privire și credință greșită. Nu este nimic altceva. Este ca și cum te-ai uita la un film și ai crede că ești unul din personaje, motiv pentru care faci pipi pe tine când se apropie monstrul acela, pe o muzică potrivită. Într-un fel, chiar te uiți la un film. **Este filmul vieții tale!** Te-ai identificat cu Eul, tot așa cum, în exemplul cu oglinda, ai crezut că ești totuna cu imaginea din oglindă. Păstrează privirea și renunță la credința greșită. Se numește „iluminare". Este ceva atât de simplu, încât și un copil de grădiniță ar înțelege. Însă nimeni nu-i spune asta, pentru că nimeni nu știe asta (și când el va intra în posesia acestei cărți, reușind s-o citească, va fi prea târziu).

Dacă mă uit la toate metodele complicate pe care oamenii le-au inventat pentru a atinge iluminarea, mântuirea sau eliberarea spirituală, cu greu mă abțin să nu râd (în niciun caz de față cu ei). **A fi împăcat și senin este cel mai simplu lucru din lume, este chiar mai simplu decât respirația.** Nu este deloc o stare pe care să o cauți într-o peșteră sau în Tibetul ocupat de comuniștii chinezi sau în California ocupată de lăcomie și confort. Nici nu este un premiu pe care îl vei primi la sfârșitul vieții, ca recunoaștere a faptului că ai reușit să fii deosebit de frustrat, refuzând să mănânci zile-n șir (postul) sau să ai relații sexuale premaritale. Și cu siguranță nu vei primi o medalie pentru că ai reușit să stai 2 ore cu ochii închiși, într-o meditație cu Absolutul impersonal și fără atribute (*Nirguna Brahman*).

Este starea ta naturală, de fiecare moment, pe care o pierzi încercând să o cauți. Faci vreun efort special pentru a respira? **Sinele este ceva și mai simplu decât atât!** În comparație cu realizarea Sinelui respirația este o operație remarcabil de complexă. Milioane de celule participă la ea. Ei bine, pentru a simți Sinele, nu ai nevoie de nimic special. Doar fii atent și observă. Ce anume să observi? Pe tine însuți. Când anume să faci asta? Oricând. Când mergi pe stradă (nu, nu cu mașina, cu tricepsul sural și cvadricepsul femural), când mănânci o piersică (în loc de chips-uri sau Big Mac), când îl asculți pe copilul tău (în loc să-i ții tradiționala predică), când o atingi pe iubita ta (însă nu ca și cum ai avea în loc de mână un ciocan) și chiar când nu acorzi prioritate, fiind, desigur, foarte grăbit.

Oamenii au oricum o tendință stranie de a complica lucrurile, însă în materie de experimentare a unei stări frumoase și pure s-au întrecut cu mult pe ei înșiși. Și eu am făcut lucruri din cele mai fanteziste sau comice. M-am ras în cap în mod repetat, precum călugării budiști, m-am izolat de lumea dezgustătoare prin obiceiurile ei materialiste, am realizat disciplinat posturi yoghine care mi-au pus articulațiile în pericol, am studiat scrierile considerate sacre în diverse culturi. Nu mi-a ajutat cine știe ce, în afară de faptul că am o flexibilitate destul de bună pentru vârsta mea și că am ajuns suficient de frustrat pentru a face, în sfârșit, și ceva mai inteligent. Dacă vrei, poți să profiți de experiența mea. Desigur, știu prea bine că ai nevoie de propriile tale eforturi ridicole. Cum aș putea respinge ceea ce eu însumi am trăit? Totuși, dacă te răzgândești, te plictisești sau te deprimi din cauza unor eforturi inutile, cartea asta ar mai putea fi pe undeva prin bibliotecă.

Prin urmare, Sinele este ceva diferit de activitatea psihică, în același fel în care corpul este diferit de imaginea lui din oglindă. Am convenit să numim „Eu" imaginea din oglindă a Sinelui. Într-o perspectivă temporală, avem mai întâi Sinele, apoi Eul. Fără corp nu există imagine a corpului în oglindă. Dar oglinda există? Bineînțeles că există. Cu alte cuvinte, activitatea psihică se poate desfășura în absența Sinelui. Oglinda nu depinde de corp. Există „oglinzi" care nu reflectă Sinele? Cum să nu! Se numesc animale, plante, pietre. Nu pentru că Sinele nu ar sta „în fața lor" (precum corpul), ci pentru că

sunt „oglinzi" opace, nelustruite (un fel de obiecte negre care absorb toată lumina care cade pe ele). Sinele este peste tot (omniprezent), așa că orice suprafață capabilă să-i reflecte lumina îl va revela. O oglindă asemenea unei peșteri adânci, cu pereții acoperiți cu negru de fum, nu va reflecta nimic: aproape toată lumina care ar intra în ea nu ar mai ieși. De ce? Pentru că lumina este absorbită și transformată în căldură. În același fel există oameni de tipul „oglinzi negre", care nu reflectă aproape nimic din natura strălucitoare a Sinelui. Este Sinele afectat din acest motiv? Gândește: este Soarele afectat de văgăunile și firidele întunecate de pe Pământ?

Dacă existența oglinzii nu depinde de corp, iar existența corpului nu depinde de oglindă, la ce servește așezarea lor față în față? **La nimic!** Prin natura lui, Sinele este unitar, complet, desăvârșit. Nu mai poate fi adăugat nimic. Sinele este fericire neîntreruptă și pace dincolo de orice închipuire. Sinele nu câștigă nimic din întâlnirea cu lumea. Corpul oglindit rămâne același. Actul oglindirii nu îi schimbă cu nimic compoziția sau caracteristicile. În oglindă, totuși, se întâmplă ceva: apare o schimbare (imaginea/reflexia).

Dacă oglinda este activitatea psihică și, prin extensie, lumea, înseamnă că relația Sinelui cu lumea îmbogățește lumea **(o face să se dezvolte/apare ceva nou în ea)**.

Este ca și cum lumea ar fi conectată la o Sursă infinită, de la care primește energie pentru a se schimba (a evolua). Ca orice metaforă, și aceasta își are limitele ei. Nu ar fi exclus ca Sinele însuși să evolueze în paralel (în oglindă?) cu evoluția realității fizice (materia) și mentale (psihicul). Asta ar

conduce la ideea că Sinele nu este perfect (mai poate evolua). Dar cine suntem noi să credem că putem înțelege Sinele? Nu cumva mințile noastre sunt încă limitate? Nu cumva mai avem de „lustruit" la ele, pentru a fi oglinzi mai bune? În fond, de ce nu ar putea fi Sinele perfect și imperfect simultan, într-un fel pe care nu îl putem înțelege logic, dar îl putem trăi experiențial?

Cartea aceasta va mai conține astfel de contradicții. Când mintea încearcă să vorbească despre ceva ce o depășește, Barbara, Cesare, Baroco și toate celelalte moduri ale figurilor silogistice intră direct în mormânt și încep să se răsucească (corespondentul somatic este durerea de cap). Un limbaj mai potrivit pentru asemenea idei este cel analogic. Echipamentul potrivit pentru a povesti ceea ce este de nepovestit din întâlnirea cu Sinele se poate procura dintr-un magazin specializat, cunoscut numai de poeți. De fapt, oricine îi calcă pragul devine, chiar dacă nu vrea sau îl enervează ideea, poet. Îți este cunoscută o poezie cu numele de cod „Transparentele aripi"? A fost scrisă de un individ care a fost acolo? Acolo unde? Altunde! (Predau bine geografia, nu crezi?)

Există Eul cu adevărat? **Da și nu!** Fără corp nu există imagine. Fără Sine nu există Eu. Deci Eul nu are o existență independentă. În acest sens nu există, adică nu are o realitate de sine stătătoare, este efemer ca orice altceva din lumea materiei sau a psihicului. Prezența Sinelui îi conferă un fel de realitate, asemănătoare cu realitatea pe care o au banii. Banii sunt un instrument cu care poți să cumperi alimente pentru a te hrăni. Altfel nu sunt foarte hrănitori (biletul de bancă de 100 RON nu are

prea multe calorii). Așa cum banii nu au valoare în sine, ci în relație cu altceva (deciziile Băncii Naționale și cantitatea de bunuri de pe piață), tot așa Eul nu are valoare în sine, ci în relație cu Sinele. Dacă Sinele nu ar fi, despre Eu nu s-ar povesti. Copacii, de exemplu, nu au un Eu, deoarece activitatea lor psihică nu este suficient de avansată pentru a reflecta Sinele. Asta înseamnă că, dacă îmbrățișezi un platan (eventual discret, să nu zică poporul că te-ai damblagit), de fapt îmbrățișezi toți platanii. Nu e nostim cum se leagă lucrurile? Când folosești conceptul de „platan" te referi, de asemenea, la toți platanii (ca și clasă de obiecte cu proprietăți identice).

Din perspectiva Sinelui Eul este o iluzie. Nu are niciun fel de existență demnă de a fi luată în serios. Acesta nu e un motiv pentru a fi distrus, după cum nu este nici un motiv pentru a fi trist când dispare. Sinele îl lasă să fie, așa cum lasă orice altceva din realitatea mereu schimbătoare (oglinda) să fie. Acesta e unul din cele mai sigure criterii după care poți recunoaște un om aflat în contact cu Sinele lui: **acceptă realitatea așa cum este.** Voi reveni pe larg la acest subiect, cu implicații multiple și înșelător pentru mințile tinere.

Eul este o substructură iluzorie a psihicului, dar foarte reală pentru oricine funcționează doar la nivel psihic (adică nu a făcut saltul spiritual/nu este conectat la Sine). Sinele este exact ca un magician, care face Eul să apară pocnind din degete (adică apărând brusc în fața oglinzii). Dacă Sinele se mută un pic la dreapta, imaginea din oglindă dispare, adică Eul, cum ar veni, moare. Dacă Sinele se întoarce, de exemplu după 3 zile, Eul, logic, reapare.

Oare asta să fi făcut Iisus pe vremea când nu existau telefoane mobile?

Dacă Sinele ar fi jucăuş, nu-i aşa că ar apărea şi ar dispărea periodic? Şi dacă ar fi, în plus, şi creativ, nu cumva ar dispărea sub o formă ca să apară sub alta? Dar ce altceva sunt naşterile care ne bucură şi morţile pe care le plângem? Nu este oare Sinele acela care îşi schimbă la nesfârşit înfăţişările, în cel mai creativ, stimulativ şi dramatic, uneori, joc cu putinţă?

Cu ce scop? Nu cumva pentru a-şi manifesta creator energia infinită? **Sau pentru a-i oferi lumii ceva din bucuria lui fără margini şi din iubirea lui fără început?** Oare pentru a-i dărui lumii ceva din ordinea lui curgătoare? Sau pur şi simplu pentru a-şi revela frumuseţea, aşa cum face instinctiv orice femeie conştientă de farmecul ei?

Observi cum însuşi faptul de a te gândi la motivaţiile sau scopurile Sinelui îţi măreşte frecvenţa de vibraţie, adică, în termeni mai puţin esoterici, te face să te simţi un pic înălţat? Te las să savurezi această stare şi, de ce nu, să-ncepi să-ţi doreşti mai mult. Am doar o ultimă întrebare: oare cine este cel care îşi doreşte cunoaşterea Sinelui? Variante de răspuns:

a) Eul

b) Sinele

3 august

Se numeşte „oglindă" orice obiect cu o suprafaţă netedă şi lucioasă, făcut din metal sau din sticlă, acoperit pe o faţă cu un strat metalic şi având proprietatea de a reflecta razele de lumină (formează, pe partea lucioasă, imaginea obiectului reflectat). După DEX, cuvântul este de origine slavă („oglendati"). O oglindă bună reflectă 98% din lumina care ajunge pe suprafaţa ei. Oglinzile din antichitate erau făcute din foi de metal lustruit, cel mai adesea cupru (aramă) sau cupru şi zinc (alamă). Imaginile oferite nu erau prea clare, deoarece suprafeţele lor nu erau perfect plane (absorbind, astfel, multă lumină). Oglinzile din zilele noastre sunt făcute din foi de sticlă acoperite pe spate cu un strat subţire de argint sau aluminiu. Acesta este stratul reflectorizant pe care sticla îl protejează şi îi asigură o planeitate perfectă.

Oglinda plană generează o imagine virtuală a obiectului real, aşezată la o distanţă egală cu cea a obiectului faţă de oglindă, egală ca mărime, dreaptă şi **inversată** (mâna dreaptă **pare** mâna stângă în imaginea dată de oglinda plană). Inversarea de imagine se numeşte „inversiune laterală"). Când te uiţi în oglindă, imaginea pe care o vezi pare la fel de depărtată în spatele oglinzii pe cât de departe stai tu în faţa ei. Lucrul acesta se întâmplă deoarece creierul tău presupune că razele de lumină se deplasează în linii drepte şi vede imaginea în locul din care par să provină razele. Pe acelaşi mecanism înşelător, dar la cu totul alt nivel, se bazează construcţia Eului ca obiect distinct de mediul

înconjurător. Eul ca obiect separat de mediu nu există. Ideea că Eul ar fi un mic omuleț aflat undeva în cap este complet eronată. Evident, dacă oamenii ar înțelege că Eul este foarte legat sau conectat la mediu ar proteja mai mult mediul (prin „mediu" nu înțeleg doar copacii sau aerul înconjurător, ci și pe aproapele tău). Cine distruge „mediul" își distruge Eul! Deoarece perturbațiile au nevoie de timp pentru a se propaga, Eul nu este distrus simultan cu mediul. Mediul este distrus astăzi, iar Eul va fi distrus mâine. Inevitabil. Eul și mediul sunt atât de strâns legate încât pot spune, la limită, că Eul **este** mediul. A crede că poți exploata irațional mediul fără ca propriul tău Eu să fie afectat este ca și cum ai crede că tu (o femeie) ai un frate, dar fratele tău nu are o soră! Psihologia inteligenței a demonstrat, prin cercetările lui Piaget, existența acestui stadiu. Se numește „stadiu preoperațional" și este valabil pentru vârsta de 2-7 ani. Gândirea copilului este puternic limitată de egocentrism. El nu este capabil să înțeleagă că lumea poate fi văzută și altfel decât din punctul lui de vedere. În faimoasa „probă a celor 3 munți" copilul se uită la 3 munți de înălțimi diferite aflați pe o masă și este rugat să spună ce vede o păpușă aflată într-un alt loc (alegând dintr-un set de fotografii). Aproape invariabil, cei mai mulți copii aleg fotografia identică propriei lor percepții.

Teoria mea (pe care o voi dezvolta, poate, în altă carte) este că inteligența se dezvoltă stadial și pe alte niveluri ale realității. Ei bine, pe un asemenea „alt nivel" (suntem la geografie, da?) foarte mulți oameni sunt încă în stadiul preoperațional. Cât de mulți? Te deprimi dacă-ți spun. Însă îți poți face o idee destul de bună dacă privești ce se întâmplă pe

planeta noastră. Vestea cea bună este posibilitatea ca o „masă critică" de oameni cu adevărat conștienți și inteligenți să producă o contrabalansare decisivă în favoarea sănătății globale.

Mediul este fratele meu. Dacă nu am rivalități oedipiene nerezolvate îl sprijin, îl respect, particip la dezvoltarea lui. Dacă am nevoie de ceva de la el îi ofer altceva în schimb. Nu îl exploatez tocmai pentru că îl iubesc. Dacă l-am rănit fără să-mi dau seama, îi cer iertare și caut să-mi repar prostia. Cunoști mulți oameni care să trăiască în felul acesta?

Mai mult, dacă fratele tău ar fi agresat de altcineva, neavând posibilitatea de a se apăra singur, ai sta impasibil? Dacă mai ai și preocupări spirituale, ai închide ochii intrând într-o meditație salvatoare? **Oare nu la fel fac și struții?**

Îmi vei spune că tu protejezi mediul consumând rațional apa și curentul electric. Te-ai scos, nu-i așa? Poți dormi liniștit. Nu vrei să-ți mai lărgești conștiința cu câțiva milimetri? Dacă ai vedea casa fratelui tău jefuită, în timp ce el doarme sau e bolnav, ți-ai calma conștiința spunându-ți că tu nu ai furat nimic? Nu-i așa că acum nu-ți mai sunt deloc simpatic? Nu-i așa că te enervez punând reflectorul pe egocentrismul tău mascat de bune intenții, motoare cu biocombustibil și panouri solare?

Trebuie să o fac. Și nu e în joc doar pielea mea. Și tu ești fratele sau sora mea și am nevoie de cooperarea ta înțeleaptă pentru a păstra în bună ordine ceea ce ne-a fost încredințat. Îți vine să crezi că am primit Pământul ca moștenire? Oare pentru că am fost blânzi sau pentru a deveni astfel? (*„Fericiți cei blânzi, căci ei vor moșteni pământul!"* – Matei, 5, 4.)

De ce inundațiile de la noi sunt devastatoare? Să aibă o legătură cu pădurile distruse fără nicio noimă? Şi de ce copacii sunt tăiaţi într-un ritm înspăimântător de câţiva dintre semenii noştri? Pentru că sunt lăsaţi. Lăsaţi de cine? De noi, cei care ne vedem de treburile noastre, care ducem hârtia la reciclat şi schimbăm canalul când vedem case luate de ape şi oameni disperaţi. Eu am ales să scriu şi să-mi pun în cap chiar şi pe cei care mă plac. Halal inteligenţă emoţională! Cu toate astea, simt că sunt în acord cu Sinele meu. Lumea nu se termină la marginea casei mele. Doar pentru un copil Universul este atât de restrâns. Mai devreme sau mai târziu, ignoranţa sau nepăsarea vecinului meu mă vor afecta şi pe mine. Ce crezi, dacă flăcările ar cuprinde casa lui, ai mai fi sigur că asta nu e şi problema ta? Ar fi suficient să ai pereţi ignifugaţi? Ţi-ai lăsa copilul în casă mizând pe asta? (Simţi acum fiorul pe şira spinării?)

Plecasem de la oglinzi. Revin. Imaginează-ţi că te-ai născut într-o ţară în care nu există nici oglinzi, nici ape limpezi. Ai vrea să ştii ce culoare au ochii tăi. E adevărat, îţi pot spune cei din jur, însă ai vrea să vezi cu ochii tăi. Nu ai avea cum. **Ochii nu se pot vedea pe ei înşişi.** E nevoie de o şmecherie numită oglindă. În acelaşi fel, Sinele nu se poate cunoaşte pe sine. Are nevoie de o şmecherie numită „lume". Îţi vine să crezi? Dumnezeu nu se cunoaşte pe Sine. El este complet şi nu ştie asta. Are nevoie de ceva care să-i reflecte natura. Are nevoie de oameni, adică de fiinţe conştiente (precizare pentru cititorii mei extratereştri).

Bun. Cum ajung oamenii să se uite în oglinzi? **Le creează.** La fel face şi Sinele/ Dumnezeu. Sinele creează lumea pentru a se cunoaşte pe sine însuşi. Altfel nu are cum. În rest poate orice, dar aici are o limită. Degetul nu se poate atinge pe sine. dintele nu se poate muşca pe el însuşi, nasul nu se poate automirosi. Putem vedea limita peste tot pentru că şi Sinele este peste tot.

Orice copil trece prin acelaşi proces. Cum ar putea fi altfel? Se naşte cu totul inconştient de sine şi, treptat, descoperă lumea. De la un punct încolo începe chiar să o transforme. Desigur, a transforma înseamnă a construi, dar şi a distruge. La fel procedează şi Sinele. O distruge pentru a o reînnoi (sau măcar asta e ce sper eu). Copilul nu creează lumea în sens fizic, ci la nivel de reprezentare. Şi-o reprezintă în conştiinţa lui în formare. Bineînţeles că şi-o reprezintă parţial, distorsionat, incomplet, iraţional. Dar şi-o reprezintă, adică îşi creează reprezentări. Şi cum face asta? Spontan! De ce spontan? Pentru că asta e natura lui. Copilul creează lumea la nivel mental, Sinele o face la propriu. E ca şi cum Sinele scoate lumea de undeva, dintr-un fel de pălărie fermecată. Cred că-ţi dai seama de unde o scoate. Aşa este. Sinele „scoate" lumea, adică o creează din sine însuşi. Dacă am ajuns cu discuţia până aici, îţi mai împărtăşesc o intuiţie personală. Nici măcar nu cred că o creează. Ştii de ce? Pentru că lumea este deja acolo. Înţelegi cine ar putea fi lumea (realitatea perceptibilă), dragă Watson? Sigur că înţelegi, e elementar. **Lumea, adică tot ce există**, viaţa, realitatea multinivelară sau cum vrei să-i spui, **este natura Sinelui**. Ici şi colo, în anumite puncte speciale, Viaţa devine intens conştientă de ea însăşi. Sinele se trezeşte din somnul lui paradoxal. Este ca şi cum tu ai sta în faţa oglinzii cu ochii închişi. La un moment dat, îi deschizi. Wow, ce spectacol extraordinar! Însă el a fost tot timpul acolo. Abia

acum îl descoperi tu. Mai contează cât timp a trecut şi ce ţi-ai imaginat cu ochii închişi? Nu cred. Contează că ai, în sfârşit, ochii deschişi.

Într-o metaforă un pic diferită, te poţi gândi că dormi în faţa oglinzii, în picioare. Şi, pentru că dormi, visezi tot felul de lucruri. De exemplu, poţi să visezi că eşti o femeie sexy, un bărbat din Top 300, o fiică recunoscătoare, un bătrânel încă sprinten sau un mare specialist (cu doctorat, desigur) în psihologie aseptică. Într-o bună zi, te trezeşti. Visul se termină. Te bucuri, mai ales dacă visul era un coşmar. Apoi priveşti puţin în jur. Şi ce vezi? Oameni în picioare, cu ochii închişi, în faţa unor oglinzi.

Putem face metafora şi mai sofisticată. De exemplu, oglinzile pot fi mobile. Şi trebuie să existe o vrăjitorie prin care oamenii să ţină ochii deschişi fără a vedea mare lucru. (Ca la nou-născuţi, care sunt foarte miopi. Nu ştiai? Abia pe la 7 luni acuitatea bebeluşului se apropie de cea a unui adult.) Mmm, cu ce seamănă tabloul?

Sinele este starea ta originară. Este iubire şi bucurie. De ce nu o simţi? Pentru că eşti identificat cu anumite aspecte ale realităţii. Unul din aceste aspecte este un corp pe care îl crezi „al tău". Nu este al tău, după cum nu este nici al altcuiva. Este una din cele mai puternice iluzii. Este ca atunci când, foarte cald fiind, vezi la orizont, pe şosea, o pânză de apă. Când ajungi în apropiere constaţi că nu există niciun fel de umezeală, nici măcar o picătură de apă. Apoi te uiţi în depărtare şi ce vezi? O nouă pânză de apă. Mintea îţi spune că este o înşelătorie. Inutil: ochii continuă să o vadă. Acest fenomen se numeşte **miraj.** Apare vara, pe şosele şi în deşert. Se datorează variaţiei indicelui de refracţie al aerului. Pentru că este

foarte cald, aerul din apropierea solului se încălzeşte repede şi razele de lumină care îl traversează sunt deviate. Strada pare umedă în depărtare pentru că ceea ce vezi în realitate este o imagine reflectată de cer. Creierul este păcălit de legile fizicii. În acelaşi fel, pentru că nu eşti lucid, mintea ta e păcălită de legile realităţii. Te vezi identic cu corpul. Însă nu eşti decât „cer reflectat", ca să rămân pe tărâmul metaforei. Apa nu este pe şosea, după cum nici tu nu eşti în corp. Poate că în acest moment te atingi şi spui: „Nu, aşa ceva nu este posibil. Doar simt presiunea degetului meu pe abdomen." Atenţie, nu am spus că nu mai există senzaţii (de plăcere, durere, frig, cald etc.). Am spus că tu nu eşti identic cu aceste senzaţii (prin extensie, dispoziţii, gânduri, emoţii şi sentimente). Tu te identifici cu ceea ce simţi, motiv pentru care pierzi, din nou şi din nou, ceea ce eşti. Îţi aminteşti ce spuneam? **Tu eşti o stare continuă de pace şi încântare.** Această stare nu dispare niciodată, dar poate fi „acoperită" sau ecranată de conţinuturile psihice (pozitive sau negative, nici nu contează polaritatea afectivă). Este ca şi cum ai asculta cântecul unei privighetori, acoperit brusc de zgomotul infernal făcut de o escadrilă de elicoptere. Este imposibil să o mai auzi, deşi ea continuă să cânte. După ce elicopterele trec, o auzi din nou. Nu trebuie să faci niciun efort. Ea cântă şi tu asculţi. Sinele este precum o privighetoare. **Este încântător.** Eul este precum escadrila de elicoptere. Sau coloana de maşini, dacă locuieşti cumva în apropierea unei intersecţii.

A fi identificat este ca şi cum ai visa. Nimic din ceea ce faci, simţi sau gândeşti în această stare nu are consistenţă. În vis arăţi ca un manechin. La trezire, din păcate, şunculiţele sunt la locul lor. În vis

conduci o multinațională. Apoi ceasul te anunță că urmează o nouă zi de sclavie pe „plantația" Oracle sau Nokia. În vis ai primit un Q7 cadou, de la Radio Erevan (pentru că ești ascultător fidel). În realitate nu ți s-a dat o mașină, ci ți s-a luat mașina, parcată neregulamentar. Realitatea nu are nicio legătură cu visul (cu excepția cazurilor în care îți oferă indicii pentru trezire). Însăși căutarea spirituală realizată în stare de „somn" este inutilă. Ceea ce obții în timpul visului este valabil numai în vis.

Strict în acest sens lumea este o iluzie, faimoasa **maya** din filosofia indiană, atât de prost înțeleasă. Altfel, lumea este cât se poate de reală și dureroasă. Lucrul cel mai interesant este că **poți trăi conștient în amândouă**. Este ca și cum ai avea un vis lucid. Știi că visezi. Ești conștient în vis. Cum verifici? Iată un criteriu. **Ești relaxat!** Ești relaxat și foarte liniștit, indiferent ce se întâmplă. (Ce bine ar fi să transmit această stare de conștiință clienților mei din psihoterapie.) Gândește: ai vreun motiv pentru care să-ți faci griji? Orice s-ar întâmpla, e doar o situație de viață lipsită de consistență. Ca un balon de săpun. Singurul care contează cu adevărat este Sinele, iar Sinele este mereu acolo. **Ce poate fi mai securizant?**

Iisus spune foarte frumos: *„Uitați-vă la crinii de pe câmp. Ei nici nu torc, nici nu țes. Totuși vă spun că nici chiar Solomon, în toată slava lui, nu s-a îmbrăcat ca unul din ei."* – Matei, 6, 28 și 29. Nici creștinii nu-l mai iau în serios pe cel ridicat la rangul de Fiu al lui Dumnezeu. Iar Iisus continuă: *„Și apoi, cine dintre voi, chiar îngrijorându-se, poate să adauge măcar un cot la înălțimea lui?"* Ce este aceasta dacă nu o invitație la relaxare? Nu la

nepăsare, atenție! O pisică este relaxată când supraveghează un șoricel și, în același timp, îi pasă foarte tare de el. De ce ne-ar propune Iisus să ne relaxăm dacă ar ști că există un pericol major? Oare nu ar fi complet iresponsabil? În realitate, nu există niciun pericol semnificativ. Orice amenințare, în raport cu pacea pe care Sinele o radiază, este un fel de furtună într-un pahar cu apă, aflat în mâinile unui copilaș pus pe pozne. Moartea termică a Universului sau căderea galaxiei noastre într-o gaură neagră sunt astfel de pozne. Ce să mai zic, în acest context, de iubita care te-a părăsit pentru un penis de 20 sau tatăl care nu știe să te îmbrățișeze decât de ziua ta? Privite dintr-o perspectivă mai largă (decât cea umană) aceste suferințe sunt comice. Pe măsură ce mă obișnuiesc cu această viziune, munca mea de terapeut devine tot mai dificilă. Este ca și cum mi-aș fi deschis un cabinet în lumea visului și trebuie să mă prefac, la rândul meu, că visez. Tu nu mă crezi când îți spun că suferința ta nu este reală, așa că încep să vorbesc pe limba ta, poate așa o scoatem la capăt. Eu trebuie să învăț vocabularul și sintaxa suferinței tale, pentru a putea să-ți transmit ceva din bucuria mea. Iar dacă îți va plăcea, voi fi onorat să te primesc în lumea în care fericirea există fără un pol de contrast.

4 august

În esență, **atenția** este un proces de selecție a stimulilor. Din mulțimea stimulilor care te înconjoară, îi selectezi pe aceia care sunt purtători de informații relevante (utile pentru adaptare). Simți șoseta din piciorul stâng? Acum, după ce te-am făcut atent, probabil că da. Înainte de întrebarea mea nu o simțeai (deși ea a fost tot timpul acolo), întrucât faptul de a fi atent la ea nu avea nicio relevanță pentru înțelegerea acestei cărți. (Oare cum ar fi să înțelegi un mesaj nu doar cu capul, ci și cu picioarele? Sau să înțelegi o materie de la școală doar cu picioarele? La asta se referă, oare, unii elevi și studenți atunci când „își bagă picioarele" într-o materie insipidă? Adică înțeleg cu șoseta stângă?)

Pentru a selecta ceva e nevoie de filtre. Pentru a selecta stimuli tactili ai nevoie de filtre pe canalul tactil-kinestezic. Pentru a auzi anumite sunete ai nevoie de filtre pe canalul auditiv. Orice sistem senzorial-perceptiv are filtrele lui specifice. Renunțând la definițiile de tip obsesional putem numi „atenție" mulțimea acestor filtre. Așa fac Atkinson și Hilgard în faimosul lor manual de psihologie. Pentru analiza de față, prefer să mă raportez la atenție mai degrabă ca la un **proces** decât ca la o structură de **filtre** neuronale.

Când sunt atent în mod voluntar (există și atenție involuntară), aleg un stimul asupra căruia îmi orientez energia psihică. Îi dau un anumit curs energiei mele psihonervoase. Dacă atenția continuă să „curgă" spre stimulul respectiv se cheamă că sunt „concentrat". Prin urmare, concentrarea este un proces de focalizare sau stabilizare a atenției asupra unui stimul. Dacă mi-am propus să meditez la nemurirea sufletului, dar îmi fug

ochii spre televizor (un detergent deosebit de eficient și ieftin – asigură o spălare de calitate a creierului), mă confrunt cu o „problemă de concentrare".

Din punct de vedere psihologic, atenția voluntară este o combinație de decizie (îmi propun să fiu atent), discriminare (între stimuli), selecție (a stimulilor) și orientare (a energiei interioare). Din atenția involuntară lipsește decizia. Mintea este atrasă spontan de un stimul neobișnuit prin caracteristicile lui sau în raport cu așteptările tale. De exemplu, atenția unui călugăr abstinent este atrasă irezistibil de corpul unei femei frumoase. (Hai, prietene monah, zi că nu-i așa!) Atenția unui bucureștean este trezită de apariția providențială a unei autostrăzi suspendate. Acești stimuli se numesc „prosexigeni". Ei seamănă cu stimulii ce provoacă trezirea cuiva din somn. Intensitatea unui stimul, mărimea lui sau faptul că se deplasează, deși nerelevante pentru adaptare, atrag atenția prin caracterul lor imprevizibil sau original.

Există, desigur, și atenție postvoluntară, ca urmare a utilizării pe o perioadă mai lungă a atenției voluntare. De pildă șofatul, după un timp, intră sub controlul mecanismelor subcorticale. Poți schimba vitezele și vorbi la telefonul mobil simultan (unele femei se machiază între două semnalizări). Tot așa, copiatul, după o vreme, devine automatizat și poți deveni chiar foarte nervos când cineva te confruntă cu propria ta tendință de a fura (pe care, bineînțeles, o vei raționaliza cu speranța secretă că dacă e îndreptățită, nu e chiar șmangleală).

În continuare, voi numi atenția voluntară, pentru simplitate, „atenție". (Mintea mea fiind simplă, nu-mi plac cercetările complexe și analizele de tip psihastenic.) Opusul atenției este „ignorarea". Ceea ce

nu mă interesează ignor. A venit Iron Maiden în România. Ei şi? Ignor informaţia aceasta. Vor cânta la 5 minute de mers de locul în care scriu. Deşi îmi doresc, asta nu mai pot să ignor. (Dar pot să plec de-acasă, să mă culc sau să-mi pun dopuri în urechi. Off, aşa ajung pletoşii să-mi controleze viaţa.)

Prima teorie puternică din sfera atenţiei selective a fost „teoria filtrării" sau, pe numele ei mai popular, „teoria gâtului de sticlă". Conform acestei teorii, analizatorii noştri senzoriali nu lasă să treacă decât anumite informaţii din mediu, tot aşa cum gâtul îngust de sticlă nu ne permite să turnăm apa dintr-o singură mişcare. Informaţiile care nu prezintă interes direct pur şi simplu nu trec de filtrul perceptiv. Aceasta ne permite să nu fim „inundaţi" de cantitatea uriaşă din mediile complexe în care trăim şi să ne păstrăm o aparenţă de sănătate mentală.

Cu toate acestea, într-un mediu aglomerat, dacă cineva ne rosteşte numele, devenim atenţi. Teoria bazată pe studiile de început ale unui cercetător cu nume de cireaşă (Cherry, 1953, apud Smith, Nolen-Hoeksema, Fredrickson, Loftus, 2006) s-a dezvoltat. „Gâtul de sticlă" s-a mutat din sistemul perceptiv în memoria de scurtă durată. Noua teorie s-a numit „a atenuării", deoarece asimilează atenţia cu un buton de volum prin care intensitatea sunetului este micşorată fără ca sunetul să fie eliminat complet. De aceea ne auzim numele, chiar rostit în şoaptă, în timpul unei conversaţii la care nu suntem atenţi. O asemenea performanţă ar fi imposibilă dacă sistemul perceptiv, încă de la nivelul lui inferior, ar elimina conversaţia, pe principiul „totul sau nimic". Aşa spunea Treisman în 1969, iar eu îl cred. Comutatorul a fost înlocuit cu atenuatori. În memoria de scurtă durată ajung foarte

multe informaţii. Această memorie este precum un sertar în care poţi pune practic orice. După un timp sertarul se umple şi trebuie golit, pentru a fi umplut cu alte obiecte la fel de nefolositoare. Graţie atenuatorilor, în memoria de lungă durată pot ajunge, într-o formă atenuată, şi informaţii mai puţin relevante pentru adaptarea aici şi acum. Informaţiile stocate temporar în MSD sunt comparate cu cele din MLD şi cu nevoile sau aşteptările subiectului, în funcţie de acest proces atenuatorii primind ok-ul pentru a se deschide mai mult sau mai puţin. Acesta este, desigur, un model cognitivist al atenţiei. Ceea ce-mi place în mod special la el este „bucla de feedback", anume posibilitatea ca informaţia percepută şi înmagazinată pentru o vreme în MSD să fie comparată cu o informaţie „de referinţă" şi, pe această bază, evaluată ca **interesantă** pentru prezent sau viitor.

Procedura la care mă voi referi mai departe, pentru a face legătura dintre atenţie şi dezvoltarea spirituală, se numeşte „shadowing". Subiectul ascultă, prin intermediul unor căşti stereo, mesaje diferite la fiecare ureche. El este rugat să repete, pe măsură ce le aude, cuvintele ce-i parvin exclusiv la una din căşti, să spunem cea din dreapta. Astfel este constrâns să fie atent la cuvintele din urechea dreaptă. Aceste cuvinte sau mesaje se numesc „dublate" (deoarece sunt repetate de subiect). După câteva minute, este întrebat despre mesajele nedublate. El poate spune dacă a fost o voce de femeie sau de bărbat, poate descrie unele caracteristici fizice ale sunetului (înălţime, intensitate), însă nu poate spune nimic despre **conţinutul** mesajului. El nu poate reproduce cuvinte care i-au fost spuse chiar **de 35 de ori** la urechea cu care nu asculta. Moray (1969, apud Smith, Nolen-Hoeksema, Fredrickson, Loftus, 2006) a demonstrat că subiectul nici măcar nu observă cum

cuvintele nedublate sunt schimbate din engleză în franceză şi invers. Loftus (1972, apud Smith, Nolen-Hoeksema, Fredrickson, Loftus, 2006) a obţinut rezultate asemănătoare cu atenţia vizuală, arătând subiectului două imagini alăturate şi cerându-i să fie atent doar la una. Întrebat ulterior, nu-şi amintea nimic despre imaginea pe care nu o privise (deşi se afla în câmpul lui vizual). Această imagine nu fusese stocată în MLD.

Iată ce înseamnă „a fi atent", respectiv „a ignora un stimul". Şi acum, surpriza! (Te-am făcut atent?) Noi oamenii trăim ca şi cum am avea căşti la urechi. La una din căşti „ascultăm" lumea. Aici sunt mesajele dublate (ceea ce auzi este repetat de părinţi, prieteni, societate, cultură). **Sinele vorbeşte la cealaltă ureche!** (Îmi place să spun despre aceasta că este „a treia ureche", pentru a o diferenţia de cele două urechi fizice.) Sinele vorbeşte mereu cu tine, iar unele lucruri ţi le repetă de 35 de ori (glumesc, desigur, frecvenţa e mult mai mare, probabil direct proporţională cu exasperarea.) Însă tu nu-l asculţi. Aproape nimeni nu-l ascultă. Toată lumea este focalizată pe „sunetele lumii", adică pe aspectele mereu schimbătoare ale realităţii. Eu nu spun că lucrul acesta nu este ok. **Însă mai există şi altceva!** (Situat între nicăieri şi altundeva, bineînţeles.) Când vorbesc despre aceste lucruri mă simt precum vechii profeţi. Cei care vorbeau în pustiu. (Poate ar fi mai bine să-mi ţin gura? Presimt că, dacă o fac, încep să mă exprim prin gesturi.)

Unii oameni percep vag câteva caracteristici (în analogie cu înălţimea şi intensitatea sunetului). Altfel spus, simt că există ceva transcendent, incomprehensibil, „un fel de forţă" sau „ceva mai înalt", poate chiar ceva extraordinar de inteligent sau iubitor, dar nu în sensul ridicol al iubirii exclusiviste

sau posesive din relaţiile de cuplu. Îmi vine să strig că e posibil să percepi mult, mult mai mult decât atât (dar nu ştiu la care ureche). Nu am însă voce de tenor, aşa că prefer să scriu. (Deşi nu am deloc siguranţa că vei citi cu al treilea ochi. Dar nu pierd nimic dacă încerc, cu excepţia unui concediu în insula Capri, pigmentat cu un sejur pe dealurile Toscanei.)

De ce nu îţi asculţi Sinele? Poate pentru că nimeni nu ţi-a spus că poţi face asta. Poate că nimeni nu ţi-a arătat direcţia în care să-ţi îndrepţi atenţia. Poate că oamenii nu se pricep la „geografie", nici măcar cei care o predau la facultate. (Facultăţile la care se studiază această geografie specială se numesc „teologice".)

Şi este atât de uşor. Probabil nici asta nu ţi s-a spus. Dimpotrivă, întâlnirea cu Dumnezeu/ Sinele beneficiază de o publicitate asemănătoare cu cea pentru munca în cariere de piatră. Te aşteaptă ani mulţi de frustrări, eşti informat, de rugăciuni fără răspuns, de asceză asortată cu vinovăţie şi aproape sigur de negare a corpului. Iar rezultatul nu este garantat! (Desigur, poţi continua exerciţiile spirituale în Purgatoriu sau în viaţa viitoare, poate chiar în Infern, dacă te porţi frumos şi obţii o dispensă.)

Spiritualitatea pare a fi împletită cu suferinţa nevrotică atât de mult încât nu e de mirare că tinerii o resping cu dezgust, preferând hedonismul cu o faţă ceva mai umană. De ce nu sunt bisericile sau templele pline cu tineri? De ce nu se calcă în picioare încercând să prindă un loc? De ce preoţilor nu li se cer autografe? De ce sunt aşa de multe băbuţe într-o biserică? (Nu am nimic cu persoanele în vârstă, eu însumi mă simt de câteva milioane de ani.) Oare pentru că Dumnezeu nu este atrăgător? Nicidecum, nu

se poate imagina ceva mai „plăcut". Dumnezeu este „marfă", este „cool" sau, cum se spunea pe vremea când încă mai aveam dinți, este „foarte mișto"! Și atunci, de ce această stare de lucruri? Eu cred că din cauza publicității. Lui Dumnezeu i s-a făcut o **reclamă foarte proastă.** Nu mai există cumpărători, cu excepția câtorva pasionați. Știi ce putere are o reclamă? Te poate face să cumperi lucruri care te vor îmbolnăvi în mod garantat. (Precum băutura aceea, cum îi zice oare, Caca-Cola... scuze, memorie de om bătrân, Coca-Cola.) Și pentru că le ignoră, te poate face să crezi că nu există lucruri de o calitate excepțională. De exemplu, ai văzut în ultima vreme o reclamă la un copac? Sau la cerul înstelat? Sau la o piersică? Oamenii din industria publicității (culmea, pe câțiva îi asist, prin natura profesiei mele) nu par a fi deloc conștienți de consecințele la distanță ale muncii lor. Nu fac nicio legătură între margarina pe care o prezintă într-un fel care te face să salivezi și afecțiunile cardiovasculare de care vor suferi copiii care o consumă acum (iar promovarea medicamentelor pentru inimă, să nu uităm, este și ea bine plătită). În fantasmele mele asociate cu echitația în construcții (cai verzi pe pereți), visez la o agenție sponsorizată de un miliardar smerit, care să creeze numai clipuri ecologice, responsabile și orientate social. (Un post TV începe acum o campanie de conștientizare publică, vrea să planteze un milion de copaci, să fie într-un ceas bun!) Un departament special se va ocupa de reabilitarea imaginii lui Dumnezeu, destul de șifonată de instituțiile menite să-l promoveze. Însă până la consultații gratuite pentru copywriterii și directorii de creație din lumea învecinată cu cea a lui Alice, în realitatea dulce-amară

în care trăiesc, mai am ceva de adăugat în materie de Dumnezeu și PR.

Sinele este mai aproape decât propria ta respirație. Este frumos, bun și uneori produce miracole. (De fapt produce tot timpul, însă nu vreau să intru într-o dezbatere academică.) Să fie greu de accesat, așa cum se zvonește? Deloc. Nu e nevoie de niciun efort. Chiar niciunul! Este cel mai ușor lucru din lume. În comparație cu el, să te ridici de pe scaun este un fel de ascensiune pe K2. Nimeni nu e interesat să admită asta pentru că în jurul Sinelui s-au dezvoltat afaceri foarte rentabile. Dacă oamenii ar fi convinși că realizarea Sinelui este un proces care poate fi înțeles de un copil de 5 ani, antreprenorii și developerii de mai sus ar intra în faliment. Arată-mi pe cineva căruia îi convine să dea faliment. Și aici nu mă refer doar la bani sau clădiri (catedrale, stupe, moschei), ci și la prestigiu, statut, privilegii, onoruri. De pe urma lui Dumnezeu se poate câștiga binișor și câțiva oameni s-au prins deja de asta. Să nu înțelegi de aici că aș avea ceva cu ei. Nici vorbă. Cine vrea să vândă ceva (apropierea de Dumnezeu, în acest caz), e liber să o facă. Accept asta. Am o problemă cu cei care cumpără. Pur și simplu nu pot privi impasibil. Este ca și cum cineva ar cumpăra valută falsă sub ochii mei. Simt nevoia să intervin, deși nu sunt rudă și nici măcar prieten cu cel care cumpără. Nu e cine știe ce intervenție în forță. Fac singurul lucru pe care îl știu foarte bine. Comunic. Dau exemple. Vorbesc în metafore, în parabole și uneori în dodii. Ca acum. Doar că acum trebuie să mă opresc. Am de făcut o vizită la Carrefour, după ceva fructoză dizolvată în apă. Dumnezeu în formă de piersică.

5 august

Oare lui Dumnezeu îi plac monozaharidele? Sper că da. Pentru că dacă adoră fructoza şi glucoza atunci mă place şi pe mine, întrucât sunt plin cu ele (în urma vizitei de ieri în panteonul civilizaţiei consumatoriste). Acum nu vorbesc serios. Ştiu prea bine că Sinele iubeşte toţi oamenii, indiferent dacă sunt vegetarieni sau complici la genocidul puilor de găină. Îi iubeşte, deopotrivă, pe oamenii din publicitate (cărora le-am ridicat ieri nivelul de anxietate, ajutându-i astfel pe colegii mei să mai câştige o pâine neagră) şi pe criticii lor, care se îmbracă în haine de firmă şi refuză să locuiască departe de oraş. Îi iubeşte pe preoţii care n-au citit Evanghelia după Toma sau îl urăsc pe Charles Darwin, cel care a demonstrat că strămoşii oamenilor sunt maimuţele de pădure, culegătoare de fructe (acum înţelegi unde şi mai ales cine am fost eu ieri?). La fel de mult cred că îi iubeşte pe tinerii chimişti, mult prea îndrăgostiţi de cactusul peyote, mac sau dietilamida acidului lisergic.

Când mă ia valul (a nu se înţelege greşit, sub influenţa rândului de mai sus) şi intru în jocul „eu sunt mai bun decât tine”, Dumnezeu îmi pare lipsit de discriminare. Parcă nu poţi să-i iubeşti pe toţi la fel, indiferent de ce fac. Apoi realizez că Dumnezeu iubeşte pe fiecare altfel şi mai ales că asta nu e deloc treaba mea. Treaba mea este acum această carte. Încă nu am terminat cu atenţia.

Spuneam că Sinele e foarte uşor de găsit. Nu trebuie să mergi nicăieri. Oriunde ai merge, Sinele va fi acolo. Oare pentru că îţi citeşte gândurile şi ajunge înaintea ta? Nu. **Sinele este înăuntrul tău**. Ştiai, nu-i

aşa? Ai mai auzit platitudinea asta. (A zis cineva că aş fi fenomenal de creativ?) Îmi pare rău, unele lucruri adevărate chiar trebuie să le repet. Ştii de ce nu-l vezi? Vezi, nu ştii. Nu-l vezi pentru că priveşti într-o direcţie greşită. De aceea eşti frustrat, de aceea eşti îngrijorat, de aceea nu eşti la fel de creativ şi arogant ca mine. Sinele este înăuntrul tău şi tu priveşti în afara ta. Ai o gravă problemă de orientare a atenţiei. Este ca şi cum ai merge la o petrecere de manelişti cu speranţa că acolo se va asculta Sarah Brightman (da, îmi place femeia asta, are o voce care corespunde cu Eul meu feminin (l)atent – joc de cuvinte intraductibil în limba română). Este ca şi cum ai căuta pinguini la Ecuator (deşi, dacă ţinem cont de încălzirea globală, la care şi tu ai participat azi, când ai trecut pe la benzinărie, n-ar fi exclus să-i întâlneşti pe termen mediu).

Cu toate acestea, Sinele poate fi întâlnit şi în afara ta. Mă contrazic? Da şi nu. (Sunt culmea paradoxului? Mulţumesc.) Există o condiţie necesară, suficientă şi unică. Poţi vedea Sinele în afara ta numai după ce l-ai prins în flagrant înăuntrul tău. După aceea se întâmplă ceva frumos. Începi să-l vezi în afara ta şi îl vezi tot mai des. Eu îl văd aproape zilnic (mai puţin în zilele când sunt plecat cu sorcova). Ieri, de pildă, l-am văzut într-un copac (cred că îi place în copaci, pentru că îl văd des acolo). L-am văzut şi într-o piersică (dar ţi-am povestit deja). În mod ciudat, l-am văzut în ochii unei femei mai în vârstă care mi-a făcut un compliment. Şi cred că era şi în ochii unui tânăr care, în compensaţie la compliment, m-a călcat în metrou, aşteptând ca eu să-i cer scuze.

Unde anume să priveşti înăuntrul tău? E o întrebare bună. Mai ales că „înăuntrul” tău e

gigantic. (Ştiai asta, nu-i aşa? E povestea aceea cu microcosmosul aflat în corespondenţă cu macrocosmosul. Oare cum s-or fi născut truismele astea?) Pregăteşte-te, îţi răspund. Îţi spun acum unde să priveşti. **Fii atent la senzaţia „Eu sunt"!**

Ce poate fi mai uşor? Nu trebuie să stai în „lotus" (însă dacă stai întins la orizontală este posibil să adormi). Nu trebuie să ţi-l imaginezi pe Dumnezeu înconjurat de serafimi şi arhangheli. Nu trebuie să ştii mantra secretă de pe Internet. Nu e nevoie să ştii în ce direcţie este Mecca. Doar să fii atent la Sine care este totuna cu sentimentul „a fi".

Sinele = A fi

Sinele este Fiinţa, suportul neschimbat şi neschimbător al tuturor lucrurilor şi fenomenelor. Este acel ceva pe care stă tot ce există şi care, dacă nu ar mai „fi", nimic nu ar mai fi. Este ceea ce nu poţi prinde în ţesătura gândirii tale chiar dacă ai geniul lui Heidegger sau al lui Nagarjuna. Însă poţi exprima într-o poezie sublimă, care nu va mări nimănui suma de pe cardul de credit (de aceea poeţii sunt o specie pe cale de dispariţie).

Mai poţi încerca să te exprimi în proză, însă numai dacă ştii să modifici nivelul de conştienţă al cititorului, stimulându-i creierul succesiv, stânga-dreapta, astfel încât să „prindă" un moment de unificare neuronală.

Aşa cum alegi să-ţi focalizezi privirea pe un obiect exterior (un Audi A6, să zicem), tot aşa îţi poţi focaliza „ochiul interior" pe un „obiect" interior, anume senzaţia „Eu sunt". Asta e tot ce ai de făcut. Comută atenţia! Adesea vei uita. Nu-i nimic. În clipa

în care îţi aminteşti vei reveni la „Eu sunt". E aşa de uşor încât, chiar dacă nu ai o structură paranoidă, tot devii un pic suspicios. „Nu se poate. Este prea simplu. Şi toţi ceilalţi oameni care se chinuie?" Vrei şi tu să te chinui? Ok, eşti invitatul meu. Cheamă „Copacul de hârtie" să recicleze cartea asta în material pentru toalete. Nu crezi că oamenii pot fi fericiţi într-un mod atât de natural. Cum ai ajuns să crezi asta? Ştiu răspunsul, era o întrebare retorică. Când miliarde de oameni se chinuie, fiecare în felul lui, începi să te gândeşti că asta este normalitatea. Nu trebuie să fi studiat statistica pentru a simţi că normalitatea se defineşte prin medie. Media tinde să fie considerată ca normă şi, ceea ce este mai periculos, ca valoare. Distribuţia normală este cea mai importantă dintre distribuţiile cu densitate clasice (aşa e, domnule Gauss?). Cei mai mulţi oameni au o înălţime apropiată de medie. Indivizii de 2,00 sau 1,20 metri sunt foarte puţini. Cele mai multe femei au o greutate apropiată de medie. Puţine din urmaşele Evei concurează cu greutatea unei basculante. Cei mai mulţi bărbaţi, de asemenea, au o inteligenţă apropiată de medie. (De aceea nici nu cer indicaţii. Asta ar însemna că cineva este mai inteligent decât ei.) Majoritatea caracteristicilor umane se repartizează astfel. Există zeci de distribuţii normale, diferite doar prin valorile variabilei măsurate şi prin valorile mediilor şi abaterilor standard. (Mă mir de propriul meu limbaj academic, având în vedere că nu suport statistica. Şi nici pe surorile ei mai mari, contabilitatea şi birocraţia, dacă tot veni vorba. Dacă s-ar putea, aş plăti pe cineva să se ducă să-mi schimbe buletinul. Facturile încă mi le plătesc singur, deşi cred că voi angaja un contabil (sic!) de la o bancă să facă asta în locul meu.) Toate

distribuțiile normale sunt identice în ceea ce privește repartiția proporțiilor pe un continuum de variații. Asta înseamnă, într-o limbă la fel de accesibilă, că pentru o valoare oarecare a unei distribuții care ascultă de legea normală poți calcula (deși presimt că nu-ți dorești) proporția de valori care îi sunt superioare și inferioare. Pentru legea standard numită „legea normală centrată și redusă" valorile mediei, respectiv abaterii standard au fost fixate odată pentru totdeauna. (Ce trist, îmi vine să comentez! Oare au nevoie de terapie?)

Ești destul de asemănător cu cei din jurul tău? Înseamnă că ești normal. Și ghici ghicitoarea mea? Sunt cei mai mulți oameni fericiți? Exuberanți? Împăcați cu viața lor? Nu, evident că nu sunt. Oamenii suferă în diferite grade. **Nefericirea este considerată o stare normală.** De ce? Să fie statistica de vină? Nicidecum. Statistica e doar un instrument matematic. **Anormal în sens statistic nu înseamnă neapărat patologic.** Anomalia și singularitatea pot fi **creatoare** (vezi Big Bangul) sau purtătoare de geniu (vezi Buckminster Fuller, care, în loc să copieze forma cubică a arhitecților dinaintea lui a inventat domul geodezic, devenind cel mai mare arhitect din istorie).

Niciun om, atunci când generează noul, când produce o diferență sau realizează ceva neașteptat nu este „normal". Cu cât este mai creator, cu atât este mai „anormal". (Și adesea cu atât mai neînțeles. Einstein a inventat teoria restrânsă a relativității în 1905 și a primit premiul Nobel 16 ani mai târziu. Însă nu pentru ea, ci pentru explicația cuantică a efectului electric. Relativitatea a avut nevoie de mulți ani pentru a fi înțeleasă și chiar în zilele noastre există absolvenți de facultate care o infirmă prin ignoranța lor absolută.)

Opinia mea este alta. **Eu simt că a fi nefericit este adevărata anomalie** (doar că e extrem de răspândită, ca o molimă). Să fii împăcat și mulțumit cu viața ta mi se pare ceva **natural**. Și nu cred că asta era o stare specifică Raiului, pe care Adam a pierdut-o în urma unei conspirații între șarpe, Eva și Dumnezeu. (Care, să nu uităm, l-a făcut pe șarpe. Dogmaticile ortodoxă, catolică și protestantă nu țin cont de acest amănunt minor. Asta pentru că șarpele avea deja libertatea de a alege. De a alege între ce și ce? Cine i-a creat opțiunile? Este ca atunci când îl întrebi pe copilul tău: „Vrei mâncare de mazăre sau de fasole?")

Fericirea este ceva natural în același fel în care sănătatea este ceva natural. Cu mici excepții, cu toții ne naștem sănătoși. Corpurile noastre sunt o parte din Natură, iar Natura este un sistem echilibrat. Natura nu este nevrotică. Ai întâlnit vreun șoricel care să treacă printr-un episod depresiv ușor? O căprioară care să aibă probleme cu stima de sine? Un câine cu tulburare anxios-fobică nespecificată? Poate un cimpanzeu cu schizofrenie reziduală? Suntem făcuți pentru a fi fericiți. Suntem creați pentru a sesiza și a aprecia lucrurile bune ale acestei lumi, lăsându-le să plece atunci când le vine vremea. Suntem făcuți pentru a ne exprima bucuria, prin cuvinte (scris), gesturi (dans), imagini (pictură), sunete (muzică). Dumnezeu a pus în noi natura Lui fericită și ne-a dat drumul în lume pentru a o împărtăși. Ți-l poți imagina pe Dumnezeu având un atac de panică? (Vai, dacă Universul expansionează la nesfârșit și îl pierd? Dacă sfârșește printr-o implozie? Nicio problemă, mâine fac altul!) Ar putea avea Dumnezeu anorexie nervoasă? (Cred că mănânc prea multe galaxii. Ce zici, doctore,

mă pot rezuma la doi asteroizi şi o supernovă pe zi?) Îl vezi pe Dumnezeu suferind de tricotilmanie (tulburare caracterizată de smulgerea stelelor de pe cer)?

Eu, unul, nu. Mai degrabă îl văd euforic, extatic, hai, poate hipomaniacal. La fel sunt şi oamenii, în natura lor profundă. Fericirea este înscrisă în genele noastre, probabil în acele porţiuni de pe cromozomi cu modele aparent întâmplătoare. (Intronii, căci despre ei e vorba, reprezintă 90-95% din totalitatea genelor. Nimeni nu ştie ce fac. Nu chiar nimeni. Eu ştiu şi ce fac şi cum pot fi activaţi. Şi împart această cunoaştere cu tine, deoarece fericirea de unul singur devine deprimantă. Hmm, cu problema asta s-o fi confruntat şi Dumnezeu?)

Fericirea este normală. Este dreptul tău din naştere. Este natural să fii relaxat şi fără griji, ca un copil sigur de iubirea părinţilor. Nefericirea este o boală. Este ceva anormal. S-a întâmplat însă ceva. Nefericirea s-a generalizat. S-a întins precum o pată de petrol irakian de pe un vas aparţinând celei mai avansate democraţii de pe glob (începe cu „u" de la „uncle Huckleberry Finn"). Acum e normal să fii îngrijorat. Să fii neliniştit în ce priveşte ziua de mâine. Să ai angoase. Să ai corpul contractat şi rigid. (Stai cumva în faţa monitorului 8 ore pe zi? Ţi-ar prinde bine nişte tehnici corporale, cu ceva conştientizări ca extra-opţiuni.) Să-i zâmbeşti drăguţ şefului când spune o prostie mai mare decât clădirea în care aţi închiriat birourile, la un preţ indecent. Să simţi că nu eşti la locul tău şi nici măcar nu mai ai idee care ar putea fi acela. Şi să-ţi mai revii un pic începând de vineri, numai pentru a o lua de la capăt de luni. Am uitat ceva? Bineînţeles. Am uitat să menţionez plictiseala, cel mai nou tip de cancer, cu debut direct în stadiul terminal.

Observ însă un paradox. Societatea prosperă pe seama nefericirii. Suferinţa a devenit cea mai profitabilă investiţie. Iată cum: stai într-o garsonieră într-un bloc comunist şi eşti nefericit din cauza asta. Soluţia este să munceşti ca un apucat şi să te împrumuţi la bancă pentru 30 de ani (interval în care să dai înapoi o sumă dublă). Astfel te vei muta la 3 camere şi, în sfârşit, vei fi şi tu fericit. Tu (un altul) ai deja ditamai vila. Dar n-ai iubită. Adică ai, însă chiar şi tu ţi-ai dat seama că nu-i pasă deloc de tine, fiind, în schimb, foarte atentă la conturile tale offshore. Trebuie să stea cu tine pentru că ea la casă nu are decât balcoane. Pentru siguranţă îţi face şi un copil. Nefericirea se împarte mai uşor la trei. Altcineva este bolnav. Trăiască medicamentele şi mai ales producătorii lor. (Pfii, ce lume!)

De ce să investim în prevenţie, în educaţie, în parcuri sportive şi piste de biciclete? Cine va mai cumpăra medicamente? Din ce bani îşi vor plăti medicii de familie leasing-ul la maşină? Şi, mai presus de orice, cum vor supravieţui psihoterapeuţii? Materia primă a psihoterapiei este nefericirea. Tinerii simt că e o meserie de mare viitor aşa că îşi doresc să se formeze în ea. (Ştiu deja că am de lucru până la sfârşitul vieţii. De fapt, mă văd şi pe patul de moarte explicând mecanismele unui travaliu de doliu. Ghici al cui?)

Cultura noastră se dezvoltă pe seama nefericirii de intensitate nevrotică, cu totul eronat evaluată ca „normală". Este ca şi cum ai crede că familia ta este ok, până mergi în vizită la alta, unde oamenii îşi vorbesc frumos, se ascultă unii pe alţii, mai ales când au opinii divergente, se sprijină şi se preţuiesc. Tot ce ştiai despre „normalitate" se prăbuşeşte. Te deprimi instantaneu, deoarece înţelegi

cum ţi-ai risipit viaţa. Despre această „altă familie" îţi vorbesc eu. Ea există, există cu adevărat. Eu trăiesc în ea. Suntem încă puţini, recunosc, însă nu ne plictisim, deoarece Tatăl şi Mama, adică Sinele şi Sinea, sunt cei mai creativi, inteligenţi şi iubitori părinţi cu putinţă. Nici măcar nu trebuie să fii adoptat (birocraţie, câh), deoarece eşti oricum sora sau fratele nostru (risipitori, desigur).

Acum trebuie să-ţi mai spun ceva. După ce îţi aşezi atenţia pe direcţia corectă (priveşti în direcţia Sinelui, cu „ochiul" interior), vei constata, îţi garantez, că începi să fii fericit. **Fericit fără niciun motiv!** Iar cei din jur vor începe să-ţi pună întrebări: „Ce s-a întâmplat cu tine? De ce eşti fericit?" Ambele îţi vor semnala că am avut dreptate. Pe de o parte, starea ta se modifică în mod obiectiv (alţii observă asta). Pe de altă parte, nefericirea este atât de extinsă, încât dacă eşti fericit trebuie să dai explicaţii. Pentru a vedea cât de absurd este totul, gândeşte invers: atunci când eşti sănătos te întrebă cineva de ce eşti sănătos? „Dumnezeule, arăţi aşa de sănătos, ce-i cu tine?" Nici tu nu te duci la medic: „Hei, doctore, e ceva ce nu înţeleg. De unde m-am ales cu sănătatea asta minunată?" De ce nu faci asta? Pentru că a fi sănătos e ceva natural. **Şi a fi fericit este la fel de natural!** Este ciudat să întrebi „De ce eşti fericit?", după cum e ciudat să întrebi „De ce eşti sănătos?" Fericirea şi sănătatea sunt la fel de naturale. Nefericirea şi boala arată că s-a întâmplat ceva cu armonia ta naturală. Aici trebuie să-ţi pui întrebări serioase.

Sinele este fericit, tu eşti în contact cu Sinele, aşa că eşti şi tu fericit. End of story. De ce e Sinele fericit? Aaa, umbli cu chiţibuşuri din astea? Dacă vrei să ştii de ce e Sinele fericit, atunci întreabă-l

pe el. Şi eu pot să-ţi răspund, însă numai dacă îmi spui de ce are triunghiul 3 laturi. Sau: de ce atomul de hidrogen are un electron? Sau: de ce mărul face mere? Ai înţeles sau bat şaua ca să priceapă măgarul lui Buridan? Natura Sinelui este fericirea, tot aşa cum natura luminii este luminozitatea. Iar natura prostiei este, bineînţeles, insondabilă (amatorii de scooba-diving, nu mă refer la voi!).

Într-o lume mai sănătoasă, dacă nu ai fi văzut fericit, senin, zâmbitor, relaxat, destins, liniştit, poliţia ar trebui să te oprească pe stradă: „Bună ziua, sufletul la control!" Compania pentru care lucrezi te-ar trimite imediat în concediu, pe banii ei. Vecinii ar organiza imediat o şedinţă de terapie de grup. Nefericirea este precum o tulpină de virus. Trebuie izolată şi anihilată, altfel îi contaminează pe toţi. În lumea noastră, dacă eşti vesel şi lipsit de griji, managerul te cheamă la el în birou şi îţi dă preaviz. Profesorul te dă afară de la oră. Acasă, soţia începe să creadă că ai o amantă. Fericirea este suspectă. Ar trebui să fie invers! Dacă urci în maşină nefericit, ar trebui să existe o alarmă care să zbârnâie. (Deocamdată e invers: alarmele de maşini au rostul de a-i scoate din minţi pe cetăţeni, în special pe cei care vor să se odihnească. Oare alarmele ar putea exista fără hoţi? Dar ce sunt hoţii dacă nu nişte oameni foarte nefericiţi? Cărui om fericit i-ar trece prin cap să fure ceva?)

Există şi nefericire de lux. Ea stă doar la hoteluri de 5 stele, circulă în SUV şi vorbeşte la Vertu. (Am scris bine?) La psihoterapie nu plăteşte 20 € ca toată lumea. Ar fi şi umilitor. „Eu sufăr în valoare de 200 de euro pe şedinţă!" (Cred că tocmai mi-am dat cu firma inexistentă în lobul parietal. Mi-ar fi prins bine o depresie îmbrăcată la Calvin Klein

sau un impas existențial coborât direct din Rolls. Cu 400 € în 2 ore îmi rămân 18 ore pentru activități nonprofit – pe care oricum le fac, o, voi, profitorilor tineri fără de care nu pot trăi!)

Amintește-ți metafora cu oglinda. Îți propun ceva. Renunță pentru un timp la „oglindă". Uită-te la tine. (Nu, acesta nu e narcisism. Narcisism este atunci când te uiți în oglindă – vezi mitul lui Narcis.) Oglinda e înșelătoare (arată stânga în dreapta). Emoțiile, gândurile și dispozițiile tale sunt „oglinda" cu care te identifici fără să știi. Acum știi. Hai, un pic de încredere în mine! În loc să te uiți în „oglindă", privește-te! În traducere, asta înseamnă să-ți stabilești atenția pe senzația „Eu sunt". Nimic mai mult. Și un retardat poate să facă asta. Observă neîntrerupt această senzație. Este Everestul simplității. Nici nu știi cât ești de norocos. Printr-un complex ciudat de împrejurări afli acum cea mai puternică tehnică de realizare spirituală din toate timpurile. Și nici măcar nu te întreb ce fapte bune ai făcut, pentru a hotărî dacă meriți să o primești. Nici măcar nu te cunosc. Îți ofer pe gratis o tehnică, de fapt un fel de a fi, pentru care nu există, în compensație. suficient aur pe Pămînt. De aceea este gratuită. Pentru că nu are preț. Am învățat lecția asta direct de la Sine. Când ceva are o valoare practic infinită, dă-l pe gratis (sau pe o sumă simbolică). Sinele îmi dă mie, un fel de bacterie cu sistem nervos rătăcită pe o planetă albastră, fericirea Lui și nu-mi cere nimic în schimb. La fel fac și eu.

Din nou și din nou, observă-ți Sinele, adică sentimentul de „a fi". De nenumărate ori vei uita („te ia valul"). Revii de fiecare dată. Sinele este mereu acolo. Asta e o mare calitate pe care o apreciez la El.

Oricâte prostii aș face (oare de ce nu m-au selecționat pentru Olimpiadă?) este mereu acolo. Vreau să spun: aici. **Aici și acum!** Singurul loc în care îl poți căuta și singurul moment în care îl poți găsi. Ce-ți trebuie? **Atenție.** Ai așa ceva? Sigur că da. Orientează-o corect, altfel vei rata ținta. Știi care este termenul din latină pentru „a rata ținta"? De unde să știi, doar n-ai studiat limbile clasice! Se spune „peccatus". Așa s-a născut un cuvânt înfricoșător: „păcat". Ce inteligentă e limba (știa el ceva, Noam Chomsky). A nu simți Sinele, adică a rata ținta pentru că privești în altă parte este singurul păcat. Orice altceva este o greșeală minoră. Nu există nimic, absolut nimic în această lume care să rivalizeze, fie și de departe, cu eșecul întâlnirii cu Sinele tău. Ai putea înțelege de aici, mai ales dacă ai un IQ sub 120 (deși nu înțeleg cum de te numeri printre cititorii mei), că totul este permis. Ei bine, totul este permis, dar nu orice este folositor (se știe de pe vremea lui Pavel și a mesageriei către Corinteni).

Observă sentimentul de „a fi". Fii atent. Asta e tot. Simplitatea întruchipată. Revelarea Sinelui pentru persoane ocupate. Dar și pentru leneși. Nu e nevoie să iubești Sinele. **Cum ai putea să iubești ceea ce nu cunoști?** Aici am o problemă de comunicare cu Iisus (care, altfel, îmi este foarte, foarte drag; parcă am fi rude). El zice: „Să iubești pe Domnul, Dumnezeul tău cu toată inima ta, cu tot sufletul tău, cu toată puterea ta și cu tot cugetul tău". Prietene, cum să iubești pe cineva pe care nu l-ai întâlnit niciodată, pe care nu l-ai văzut în viața ta? Nu ai cum să-l iubești pe Dumnezeu **înainte de a-l cunoaște**. Ceea ce vei iubi va fi o fantasmă, o imagine, o construcție a minții tale. Conștiința ta nu știe nimic despre El. **Este adevărat că îl conții, însă nu în plan conștient, ci în adâncurile ființei tale. Ordinea**

este următoarea: mai întâi îl cunoşti pe Dumnezeu, apoi îl iubeşti. Îţi garantez cu propriul meu creier unificat. Este imposibil să nu-l iubeşti dintr-un motiv foarte simplu: nu există ceva mai frumos, mai dulce, mai uşor de iubit. Crezi că cel mai mult pe lumea asta îţi iubeşti fetiţa sau băieţelul? (Stai să-i vezi la „criza adolescenţei".) Este ca şi cum ai spune despre un grapefruit că este dulce. Încă nu ştii nimic despre smochine.

Pentru a observa Sinele nu e nevoie să-l iubeşti. Poate chiar să-ţi fie antipatic, dacă cineva i-a făcut publicitate negativă. (Cineva? Sunt adevărate campanii.) Priveşte-l cu atenţie. Descoperă-l. Cunoaşte-l. Este ca şi cum ai merge pe altă planetă (de exemplu, pe aceea de pe care am venit eu plus câţiva omuleţi verzi pe care îi ţin într-o cutie de chibrituri). Pe măsură ce interacţionezi cu extratereştrii, tipii încep să-ţi devină simpatici. Nici nu ştii de ce se întâmplă asta. Pur şi simplu îţi plac. La fel e şi cu Dumnezeu, dar cu altă viteză. Dumnezeu îţi place din prima. Dragoste la prima vedere. Definitivă. Căsătorie pe loc. Aşa începe povestea fericirii tale, pe care nu o va crede aproape nimeni, deoarece oamenii au făcut investiţii pe termen lung în nefericire.

Nefericirea vinde foarte bine. Poţi fi sigur de ea. Boala, bătrâneţea şi moartea absurdă, cine se poate îndoi de ele? Află că, în prezenţa Sinelui, boala este ceva extrem de improbabil. Bătrâneţea unui om în contact cu Sinele lui este plină de înţelepciune şi înconjurată de mulţi tineri veniţi să o soarbă. Iar moartea este ca o trecere dintr-o cameră în alta, adică uşoară şi lină. Spaimele lumii moderne, la întâlnirea neanunţată cu Sinele, se topesc precum un balon de săpun. Privite retrospectiv, aşa şi par.

Sunt goale pe dinăuntru, adică nu se bazează pe nimic real. Doar iluzii a căror repetare la infinit le dă o aparenţă substanţială. Dacă a treia ureche e disponibilă, îţi spun: „E o piesă de teatru". Nimic nu e real. Nimic nu contează, cu excepţia Sinelui infinit, pur şi iubitor dincolo de orice închipuire.

Este cea mai simplă experienţă din lume. Ai putea **să o faci** chiar acum (tehnică de influenţare din hipnoza ericksoniană). Te-ai putea întreba dacă chiar **e posibil pentru tine.** În fond, cine eşti tu ca să ţi se întâmple una ca asta? E ca şi cum ai câştiga la „6 din 49", în fiecare săptămână, până eşti arestat pentru călătorii în timp fără permis şi talon. Îţi spun eu cine eşti. **Eşti Sinele!** Eul e doar imaginea dintr-o oglindă insuficient lustruită. Ai uitat de natura ta radioasă şi te-ai identificat cu o iluzie, în sensul de ceva fără realitate proprie.

În miezul fiinţei tale conţii o cantitate inepuizabilă de fericire. Ştiu că asta sună suprarealist, mai ales dacă trăieşti în România pe timp de caniculă (cum a fost astăzi). Verifică singur. Ascultă Sinele la urechea la care îţi vorbeşte. (Nu asta, cealaltă!) Este ca şi cum te-ai chinui să asculţi ceva muzică de calitate pe unde scurte (pline de paraziţi – a nu se confunda cu formaţia militantă cu acelaşi nume), în timp ce banda FM stă nefolosită. Aşa este povestea Sinelui. După un număr nedefinit de vieţi trăite în sărăcie, descoperi că ai avut mereu înăuntrul tău o comoară mai mare decât toate zăcămintele de diamante din Africa de Sud. La început vei fi şocat. Apoi vei fi mirat de propria ta ignoranţă incomensurabilă. Apoi vei fi îngrozit, înţelegând cât timp ai irosit fără rost (ordinea e aleatoare). Apoi vei râde. Şi, din acel moment, viaţa ta nu va mai fi niciodată la fel.

6 august

Am o prietenă care scrie şi ea o carte (o lucrare ştiinţifică, serioasă, nu ca a mea). Şi pentru că nu scrie uşor m-a întrebat cum fac eu. Ce-aş putea să-i răspund? Cartea mea se scrie singură. Nu am sentimentul că o scriu eu. Bineînţeles că îmi asum responsabilitatea, mai ales dacă va fi un mare succes. (Hmm, oare ce înseamnă succes? Să te recunoască oamenii pe stradă şi să nu mai poţi să scapi de ei? Să fii invitat la televiziunile pe care le deteşti? Să-ţi zbârnîie telefonul ca la Informaţii CFR? Să ai un fan club pe Internet? Să-ţi apară poza în staţiile RATB?)

Eu stau în faţa laptopului şi ascult vocea Sinelui. Acesta este adevărul: este o carte scrisă de Sine, cu degetele mele. Pur şi simplu îmi vin gândurile în minte şi, cu o viteză incredibilă pentru nivelul meu de alfabetizare IT, le transcriu într-un fişier (în fiecare zi, altul; un alt prieten m-a avertizat să salvez periodic, ceea ce voi face chiar acum). Este ca şi cum aş scrie după dictare. (Doar în clasa întâi mai făceam aşa. Să fi regresat? Să fi ajuns asemenea unui copil? Păi, cred că e de bine. Prietenul Iisus zice în Matei 18, 2: „**Cine nu va fi asemenea unui copil cu niciun chip nu va intra în Împărăţia Cerurilor.**" Îmi vine să-i dau dreptate. Eu chiar mă simt în Împărăţia Cerurilor, cel puţin zilele astea.)

Dacă mă simt exploatat? Nicidecum. În primul rând îmi place ce „aud"/scriu, dar mai ales îmi place starea pe care o am când scriu. E aşa de frumoasă, că nu ştiu când trece timpul şi uit să mănânc (Csikszentmihalyi ar numi-o „stare de flux"). Aş face asta în fiecare zi. Şi dacă mai sunt şi foarte

bine plătit (mulţumesc, editură!), îmi vine să cer o viză de flotant, deoarece cred că am ajuns în Rai încă din timpul vieţii.

Într-un fel Sinele se foloseşte de mine, dar nu în felul în care firma Nike (ale cărei produse nu le mai cumpăr) se foloseşte de muncitorii din Pakistan (oare Lotto şi Adidas unde îşi manufacturează produsele?). În acest fel, al Sinelui, vreau să fiu asuprit toată viaţa. Vreau să fiu umilit, obidit, înjosit, persecutat. De ce? Este extrem de plăcut (interesantă integrare a Umbrei, ce zici?). Încearcă şi tu, dar nu cu oameni. (Dacă ai încercat, probabil te-ai lămurit deja. Victimele nu-şi iubesc persecutorii. Sunt dependente de ei şi îi urăsc pe faţă sau în secret.)

Nici nu e mare lucru de făcut, doar să fiu atent la gândurile care se aşează pe ramurile minţii mele pentru a zbura mai departe, în câteva secunde. E o circulaţie ca la Ibiza, în vârf de sezon. De ce se întâmplă asta? Nu am nici cea mai vagă idee. Probabil Sinele tânjeşte să se exprime şi, printre alţii mult mai talentaţi, m-a recrutat şi pe mine (deşi nu-mi amintesc să fi fost la interviu). E adevărat, eram şi sunt foarte disponibil (cred că această trăsătură este un „*must*"). Oare o face cu un scop? I-am pus această întrebare frontal (adică de pe lobii frontali). Mi-a răspuns. S-ar putea să ridici uşor din sprânceana mai sceptică. Îţi spun totuşi. Zice că nu are un scop pragmatic, ci unul **expresiv.** Vrea să împărtăşească bucuria Lui nemărginită cu cineva. De aceea a creat şi mai multe universuri (nu mi-a zis câte, dar a mărturisit că ştie unu' Hawking, un tip damblagit rău de tot la corp – ALS, o boală neuromotorie –, posesor al unei minţi sclipitoare). Are destul de multă treabă cu manifestările astea creative ale Lui, aşa că nu se plictiseşte deloc.

Mie povestea asta mi-a sunat mai mult ca o **joacă** (de fapt, nu vrea să realizeze sau să construiască ceva cu orice preţ), iar El mi-a confirmat într-un fel, zicând că, deşi nu e tocmai adevărul „adevărat", e cel mai apropiat termen pentru a-i descrie activitatea. Pe mine treaba asta mă sperie un pic, dacă mă uit la copiii care se joacă fără nicio grijă pentru că altcineva le spală chiloţeii şi le pune în farfurie păpică. Sinele m-a asigurat că nu mai are nevoi nesuferite de genul acesta (hrană, adăpost, afiliere, stimă şi statut, înţelegere sau cunoaştere). Este complet, unificat, întreg. Singura lui trebuinţă în curs de satisfacere este de a-şi exprima bucuria, frumuseţea şi ordinea curgătoare. Pe a treia planetă de la Soare a dibuit câteva persoane interesate de această colaborare, iar eu sunt unul dintre aceşti indivizi. Am fost consiliat să nu-mi fac griji cu privire la felul cum va apărea sau va fi primită cartea, să fiu, citez, „detaşat", adică să scriu pentru bucuria de a scrie, ceea ce şi fac destul de conştiincios.

Acum, eu nu prea înţeleg de ce nişte oameni preocupaţi de avansarea în carieră, de preţul mereu crescător al terenurilor sau de cele 25 de sutimi constant adăugate la dobânda interbancară ar citi astfel de baliverne (ultimul cuvânt e folosit cu duioşie). Dacă n-ar fi endorfinele astea care se dau de-a rostogolul prin capul meu, aş fi undeva la umbra unui copac, rememorând vremurile când rudele mele îndepărtate (absente de pe genogramă) făceau exerciţii de „bracare", adică trecerea unei mâini peste cealaltă în lungul crengilor din partea de jos a arborilor. (În părculeţul în care îmi place să stau am depistat ceva asemănător la locul de joacă pentru copii. Oare arhitectul să fi fost o maimuţă? Nu cred, totuşi, deoarece primarul care a transformat

parcul în timp ce se lupta cu conjugarea verbului „a fi" are gusturi mai rafinate.)

În zilele noastre oamenii luptă pentru supravieţuire mai abitir decât vânătorii-culegători. Doar că i se spune altfel: designul carierei, management prin obiective, formare continuă, leadership. Nu am nimic cu organizaţiile sau munca premergătoare „pâinii cea de toate zilele". Am însă sentimentul acut că munca a devenit nevrotică. Munca s-a disociat de bucurie şi joc aproape în totalitate. Ici şi colo mai vezi câte un privilegiat al sorţii, fericit să lucreze în acord cu tendinţele lui naturale. În acest context Dumnezeu nu mai este o prioritate. Efortul absurd, ambiţia oarbă, zbaterea fără orizont şi străduinţa stupidă sunt noile valori. (Niciunul dintre clienţii mei din multinaţionale nu se duce cu drag la servici. Ei merg acolo pentru că „trebuie" şi se câştigă bine.) Pentru cine să fie interesant Sinele? Ce paradox! Este ca şi cum te-ai hrăni din pubele fiind proprietarul unor dealuri pline cu livezi apetisante.

În momentul de faţă mă simt ca un ins norocos care a dat peste un izvor şi strigă în gura mare că nu mai e necesar să bem de pe jos. (Sunt cam tari metaforele astea? Aşa le şi vreau. Undeva pe la 129 dB, adică imediat sub pragul durerii. Asta pentru că cele 20.000 de celule cu păr senzitiv din cohlee au adormit şi trebuie scuturate un pic.) Este apă din belşug pentru toţi, nu e deloc necesar să redevenim prădătorii care am fost. Competiţia e lipsită de sens, cooperarea este binevenită. Nu există niciun „trebuie" exterior. Dimpotrivă, te-ai născut pentru a face anumite lucruri, pentru a-ţi aduce o contribuţie în felul tău personal. Cum descoperi asta? Priveşte-ţi Sinele. Observă senzaţia „Eu sunt". Fii prezent în acest moment, în

acest loc. Ştiu că pare greu, pentru că mintea ta s-a obişnuit să vagabondeze. Este mereu plecată, ca un prieten la care te duci şi nu e niciodată acasă.

Însă tot învăţul are şi-un dezvăţ.

Sinele nu este nici în spatele unui Cirrostratus, nici în lumea astrală a Shambalei, nici în extremitatea sudică a Mării Mediterane, unde au domnit cândva Saul, David şi Solomon. Nu este nici măcar în cuvintele atinse de geniu ale lui Iisus sau în îndemnurile lui Krishna către Arjuna, cel care se cam lăsase pe tânjală (se relaxa?) şi nu dorea să plece la război. **Sinele este înăuntrul tău, aici, acum.** (Oare vei învăţa poezia asta până la sfârşitul cărţii?)

Ia cunoştinţă de El (hai să mai zic şi Ea) şi toată viaţa ta va intra într-un proces de schimbare. E adevărat, **senzaţia „Eu sunt" este o palidă reflexie a Sinelui.** O sticluţă de 0,33 litri cu apă minerală Evian nu e totuna cu izvorul Evian – les bains, dar măcar începi să-ţi faci o idee. Aşa începe totul. Cu primul pas. Sentimentul „Eu sunt" este primul contact cu Fiinţa. Aici începe cea mai frumoasă poveste a vieţii tale. Tot ce s-a întâmplat până acum n-a fost decât o introducere.

Întâlnirea cu Sinele este povestea de dragoste pe care o aştepţi de-o viaţă. Nu te teme, nu vei divorţa. Este însă foarte posibil să-i dai drumul partenerului din strânsoarea anxietăţii tale de abandon şi a geloziei care a permis antecesorilor tăi să-şi transmită genele. Este ca şi cum aveai o ciocolată Heidi Dark Extreme (85% cacao) şi brusc descoperi fabrica din Elveţia. Nici nu-ţi vei neglija copiii. Dimpotrivă, ei vor creşte mult mai frumos, într-o atmosferă subtilă de pace şi încântare pe care doar Sinele o poate crea. S-ar putea, totuşi, să simţi nevoia să-ţi schimbi slujba. S-ar putea să devii intens

conştient de felul în care îţi blochezi potenţialul creativ într-o activitate rutinieră şi la fel de excitantă precum Cruella De Vil. (Cum, nu ai văzut „101 dalmaţieni"?) Va urma o perioadă de tranziţie, de căutări sub semnul incertitudinii. Trebuie să treci şi prin asta, ajută la creştere. Dacă ai noroc, vei simţi mereu asistenţa Sinelui, experimentată ca o încredere supremă în ceea ce se întâmplă, pentru binele tău mai înalt. Sau te vei simţi părăsit. În fond, s-a întâmplat şi la case mai mari. Pe cruce fiind, Iisus rosteşte faimoasele cuvinte *„Eli, Eli, lama sabactani?"*

El era un om şi tot un om eşti şi tu. El şi-a revelat Sinele şi, părerea mea, pe care nu mi-ai cerut-o, este că la fel vei face şi tu (doar că nu ştiu când). Vei ajunge astfel într-o companie foarte selectă din care, în afară de mine şi de Iisus (poate într-o ordine inversă, totuşi), mai fac parte câteva bilioane de fiinţe din toată galaxia plus un număr necunoscut de îngeri (nu se prezintă la recensământ, mama lor de diavoli împieliţaţi!).

Şi dacă-ţi va trece prin cap să scrii ceva, ca să revin la problema de la început (on revient toujours), o vei face relaxat, ca şi cum te-ai juca. Ideile îţi vor curge prin axoni şi sinapse, uneori atât de repede încât vei cere un time-out. Nu dispun de niciun mijloc pentru a te ajuta să-ţi reprezinţi ce este în capul meu acum (poate nici nu e potrivit, dacă eşti o fire mai emotivă). E ceva asemănător cu povestea lui Ispirescu, *„Cele 12 fete de împărat şi palatul fermecat"*, mai exact momentul în care argatul ajunge la palat: *„Sărea şi el tontoroiul fără să vrea. Căci nu era chip să stea la un loc fără a sălta, când cânta muzica aia. Până şi sfeşnicele şi mesele şi lăviţile din casă săltau. Şi nici pomeneală măcar nu este ca să-şi închipuiască cineva frumuseţea cântărilor şi a muzicii aceleia."*

Acum, după ce am menționat tontoroiul ca reper, cred că ai o nouă confirmare a ipotezei că am dat, la doar 41 de ani neîmpliniți, în mintea copiilor. Mai rămâne să-ți explic rădăcinile spirituale sau mistice ale unui alt joc copilăresc, „de-a v-ați ascunselea", și te vei fi convins.

Sinele are o calitate pentru care îi sunt veșnic recunoscător (și la fel vei fi și tu, oricâte resentimente ai avea față de părinți). Din clipa în care intri în contact cu El, mintea devine liniștită, iar lucrurile încep să se întâmple spontan. Este imposibil ca mintea să se facă stabilă pe ea însăși deoarece esența ei este instabilitatea, adică mișcarea. **De aceea oricine încearcă să-și calmeze mintea folosind tot mintea este condamnat să eșueze.** Este ca și cum ai încerca să ștergi praful (metaforă freudiană de tip anal) folosind o cârpă plină de praf. Sau, dacă preferi fixațiile falice, ca și cum ai încerca să-ți rezolvi compexul oedipian devenind partenera de cuplu a unui bărbat cu cel puțin 12 ani mai mare ca tine. Toate tehnicile spirituale care folosesc o parte a minții pentru a îmblânzi, a civiliza, a convinge sau a controla o alta sunt din start **ineficiente**. Uneori ele creează probleme mai mari decât cele pe care încearcă să le rezolve.Călugării abstinenți lipsiți de vocație spirituală sunt chinuiți de propriile lor patimi reprimate, transformând parțial mănăstirile care îi găzduiesc în clinici. Mă gândesc, uneori, că înainte de a îmbrăca straiul monahal negru sau portocaliu, ar fi bine ca novicele să vorbească mai întâi cu un psiholog. Avem psihologi la școală, la armată, la penitenciar, de ce nu și la mănăstire? Oare câți tineri supărați sau dezamăgiți de viață ar fi recuperați și așezați pe un făgaș mai sănătos (în sensul de potrivit) al propriilor vieți? Nu aștept acum să fiu chemat de Patriarh pentru a împărți psihologii pe

la mănăstiri ca recunoaștere a pertinenței acestei idei. Îmi aduc aminte însă de o maică-stareță, participantă la unul dintre workshop-urile mele, o femeie minunată prin gradul de deschidere a minții, dezinvoltură și bunătate. (Și în ziua de azi mă întreb cum a nimerit într-un grup alcătuit exclusiv din mireni.)

„Conflict" se numește situația în care o parte a minții încearcă să controleze o alta, în mod fals evaluată ca rea, imorală sau diabolică. Pulsiunea nu poate fi anihilată. Emoția nu poate fi distrusă. Pentru sentimente greu de suportat nu există tasta „delete". Toate acestea sunt energii, iar energiile nu pot fi scoase din existență, deoarece se supără pe noi legea de conservare a energiei. Îmi vei spune că tu ești deasupra acestei legi, întrucât Duhul Sfânt, Shiva sau Hibbilahiyya circulă prin tine. Opinia mea este că mai degrabă îți circulă prin creier amoniac sau lactoză sau carbohidrați (toate în exces).

Dacă ai doi copii și pe unul îl pedepsești, pentru că e mai neastâmpărat, crezi că vei avea liniște acasă? Va fi calmul dinaintea uraganului Katrina (cititorii mei din New Orleans știu la ce mă refer). Soluția este să le oferi atenție amândurora, să-i accepți cu nevoile lor specifice și să negociezi. **În același fel se unifică și mintea: atunci când toate părțile se simt acceptate.** Crezi că te poți opune instinctelor? Fă-o și animalul din tine se va revolta! Crezi că îți poți impune să fii drăguț când spumegi de furie și zâmbitor când plângi în sufletul tău? Fă-o și vorbesc deja cu colegii mei mai tineri, ahtiați după clienți.

Mintea se stabilizează spontan atunci când o transcenzi, adică îți orientezi atenția asupra Sinelui. Nu știu cum se întâmplă minunea asta, dar știu sigur că se întâmplă, pe baza propriei

experienţe. Este ca atunci când un profesor respectat intră în clasă. Nu trebuie să spună nimic. Elevii se aşează singuri în bănci şi fac linişte. (Acest gen de profesori sunt tot mai rari în zilele noastre.)

La ce foloseşte o minte liniştită? Adu-ţi aminte de metafora cu escadrila. (Off, îmbătrânesc. Încep să mă repet.) Mai bine imaginează-ţi că mergi pe unul din bulevardele centrale ale celei mai poluate capitale din Europa vorbind la telefonul mobil, înainte de a fi făcut cancer la ureche din cauza radiaţiilor. Nu auzi aproape nimic, din cauza traficului infernal. (Sartre a nimerit-o: Infernul sunt ceilalţi şi maşinile lor!) Tot aşa, din cauza zgomotului infernal al minţii tale, nu auzi ce-ţi spune Sinele „la telefon". Acum închipuie-ţi că maşinile se opresc brusc. O mare linişte se aşterne (aşa este în fiecare noapte, în cartierul meu). „Vocea" Sinelui este acum limpede şi deosebit de articulată. Draga mea, aşa a fost dintotdeauna! Însă n-ai ştiut să-ţi „opreşti" mintea. În realitate, verbul „a opri" este impropriu, de aceea am folosit ghilimele. Dacă mintea s-ar opri n-ai fi decât unul dintre muncitorii care încearcă să urce o maşină într-o Dacie-papuc (sursă Youtube). Sau te-ai comporta ca şi cum creierul tău ar fi asemănător cu al unui melc (100 de neuroni în cap, număraţi lent). Mai degrabă „maşinile" devin silenţioase, ceea ce permite Sinelui să fie auzit şi „traficului" să se desfăşoare în continuare. Aceasta este soluţia! Corpul funcţionează, mintea funcţionează, Sinele funcţionează. Armonie, frate!

Iată şi o intuiţie personală, la care poţi medita în următorele 10 vieţi. **Conectarea la Sine automatizează procesele.** Chiar acum, creierul tău ia o serie de decizii importante, care îţi permit să fii viu. De exemplu, calculează câte globule roşii sunt într-un

milimetru cub de sânge. Dacă sunt mai puţin de 3,7 milioane ordonă creşterea ritmului de producţie, dacă sunt mai mult de 5,9 milioane comandă încetinirea. În acelaşi timp, în intestin, enterokinaza (o enzimă secretată de mucoasa duodenului) activează tripsina, care la rândul ei activează chimotripsina. Împreună, ele acţionează asupra proteinelor neatacate de pepsina gastrică, degradându-le până la tripeptide şi dipeptide. Asta se întâmplă în corpul tău chiar în acest moment. Evident că habar nu ai! Nici nu ai putea opera cu mii de variabile simultan. Cineva, totuşi, coordonează aceste procese. Cine oare? Sinele, prin intermediul creierului.

Funcţiile biologice au fost complet automatizate astfel încât noi, oamenii, să ne ocupăm de lucruri mai interesante, cum ar fi gândirea sau afectivitatea. Iată predicţia mea: cu timpul şi funcţiile psihologice vor fi automatizate, în sensul că se vor desfăşura fără participarea conştiinţei, cooordonate, cum altfel, de Sine. **Este următorul nivel de evoluţie** (îmi place să gândesc în avans). Omul va avea emoţii şi sentimente, normal, aşa cum acum are enzime. **Diferenţa este că ceea ce va simţi va fi adecvat situaţiei, adică în armonie cu contextul lui. Tot aşa, va gândi corect şi eficient, va spune exact ceea ce trebuie să spună.** Funcţiile biologice funcţionează în prezent excelent şi la fel vor funcţiona cele psihologice în viitor. Ambele fără participarea conştiinţei! Chiar acum tu faci să-ţi crească părul **însă nu ştii cum!** (Hai, îndrăzneşte să spui că nu-i aşa.) Ei bine, eu acum fac „să crească" acest text fără să ştiu cum. Nu stau să mă gândesc decât rareori (se vede, nu?), scriu pur şi simplu, fără pauze, reveniri, extensii, modificări. (Cele care mi-au cules în trecut textele, pe baza manuscrisului, pot depune oricând mărturie.)

Această **„curgere”** a textului e posibilă doar atunci când sunt în contact cu Sinele. Când pierd legătura mă poticnesc, textul devine greoi şi plictisitor.

Cei care au mai citit din cărţile mele au avut exact această senzaţie de „curgere”, uneori aproape hipnotică (nu mai poţi lăsa cartea din mână). Fac această dezvăluire nu din aroganţă, ci din smerenie (da, sunt culmea neescaladată a modestiei). Dragii mei cititori, „fragmentele curgătoare” nu sunt scrise de mine. Sunt scrise de Sine cu mâna mea dreaptă. Această carte va fi o excepţie (excepţională, poate?), deoarece e scrisă cu degete de la ambele mâini. Doar părţile vâscoase, superficiale şi complet lipsite de umor îmi aparţin.

Acelaşi fenomen se întâmplă uneori cu artiştii (spunem că au fost „inspiraţi”). Vocabula „uneori” nu e întâmplătoare. Sinele creează frumuseţe şi bucurie. **Artiştii care creează altceva probabil că sunt „inspiraţi”, însă nu de Sine, ci de propriile lor Umbre neintegrate.** (Dacă mai fac multe asemenea afirmaţii decisive mă întreb dacă nu voi fi expulzat în galaxia din care am fost trimis cu intenţii paşnice.)

Funcţiile psihologice pot fi automatizate, iar asta nu te transformă într-un robot. Dimpotrivă, îţi pune la dispoziţie timp din belşug pentru a experimenta nuanţele infinite ale fericirii, adică pentru a-ţi cunoaşte propria natură spirituală. Deocamdată nu poţi să faci asta **deoarece nu ai timp.** De ce nu ai timp? Pentru că, de pildă, gândirea nefiind armonizată, gândeşti prost, iei decizii nepotrivite şi consumi timp preţios pentru a repara consecinţele propriilor decizii. Este ca atunci când nu te asiguri şi intri în plin într-o altă maşină. Cât a durat totul? O secundă. Cât timp vei suferi din cauza acestei decizii tâmpite? Depinde cu ce viteză mergeai.

Miza acestei vieţi este **timpul.** Dacă totul merge „ca pe roate”, ai timp din abundenţă. Timp pentru ce? Pentru a fi fericit!

Ţi s-a întâmplat vreodată să ajungi simultan cu metroul în staţie apoi să urci la suprafaţă unde tocmai sosea autobuzul, după care să cobori pentru a urca în tramvaiul care a închis uşile imediat dupa tine? Asta e coordonarea de care îţi vorbesc, doar că nu în afara ta, ci înăuntrul tău şi nu la nivel biologic, unde s-a produs deja, ci la nivel psihologic. Nu mă întreba cât va dura procesul. Maimuţele au avut nevoie de cel puţin 15 milioane de ani pentru a se transforma în Homo Sapiens, aşa că nu sunt prea optimist.

Am aflat ieri că statul Utah a introdus săptămâna de lucru de 4 zile. Ce înseamnă asta? Înseamnă că americanii din Utah din sistemul public au 3 zile libere pe săptămână. Acesta e viitorul! Dar cu ce scop? Ce faci cu acest timp? Această întrebare este prostească, probabil de aceea simt nevoia să mi-o pun. Răspuns: ca să te bucuri de viaţă. **Ca să faci experienţa mereu nouă a Sinelui!**

Să presupunem că ai în jur de 30 de ani. Ce faci la această înmiresmată vârstă? Munceşti foarte mult, desigur, pentru a achita creditul la casă plus creditul de nevoi personale făcut la altă bancă. După o zi de muncă ajungi acasă şi cazi lat în pat. E posibil să munceşti şi sâmbăta, deoarece se plăteşte dublu. Şi bucuria, bucuria, când e bucuria? (Parafrazare după unul dintre cele mai realiste clipuri difuzate vreodată.) Este undeva în viitor. Sigur nu este acum. Acum sunt doar organe suprasolicitate, neuroni ursuzi şi un ulcer discret în dezvoltare. Visezi, bineînţeles, la acea clipă din viitor. Ea nu va veni niciodată. Creierul are un mod de funcţionare afurisit: traseele neuronale

folosite frecvent, corespunzătoare unor activități sau atitudini repetate, se întăresc. Gerald Edeman a primit premiul Nobel pentru demonstrarea acestei idei. (De aceea nu mă omor după cercetarea științifică. Cere mereu dovezi solide. Tu știi deja că acel lucru este adevărat și pierzi timp prețios pentru a strânge dovezi convingătoare pentru alții, timp în care puteai face alte 10 descoperiri. Cred că aș face echipă grozavă cu o „furnicuță". Eu vin cu ideile, furnicuța furnizează dovezile. Și tot ea se duce să ia premiul. În primul rând că sunt detașat de aceste deșertăciuni pământești și în al doilea că mai câștig timp pentru o idee nouă.)

Conexiunea neuronală devine tot mai puternică, deoarece circuitul este folosit tot mai des. Conexiunile alternative, logic, slăbesc. Este ca și cum ai fi la o răscruce. Pentru că o iei mereu la stânga, după un timp drumul din stânga va avea urme așa de adânci, încât, chiar dacă vei dori într-o zi să faci la dreapta, roțile mașinii vor face automat la stânga. „Roțile" sunt traseele neuronale consolidate. Vrei să-ți descriu consecințele? Probabil la pensie vei dori să te bucuri „în sfârșit" de viață și nu vei ști să o faci. Viața activă a fost chinuitoare, mereu pe fugă și la fel va fi viața de pensionar. Asta dacă nu cumva cazi în extrema cealaltă, a celor care vor să recupereze tot ce au pierdut, atunci când nu stau pe wc din motive de prostată. Credința mea este că cine a trăit tensionat va muri tensionat. Nu poate fi altfel. Încordarea a pătruns prin toți lobii. Cred că și măduva spinării, care e un fel de cordon nervos, este tensionată.

Te rog, examinează și alternativa relaxării. Ia-o mai ușor! Ești deja bogat. Nu ai nevoie de mai mult. „Mai mult" te va ucide. Nu în sensul clasic al scurtării vieții, ci în sensul că te anesteziază și îți blochează

mintea. Eu când întâlnesc oameni noi sunt mereu atent la prospețimea pe care o degajă. Tinerii îmi plac mult, iar copiii pur și simplu îmi iau mințile. Cu adulții nu e la fel. Cu majoritatea adulților s-a întâmplat ceva. S-au defectat. Însă cel mai grav este că ei nu știu asta. Li se pare că stilul în care trăiesc este normal. Iată iluzia. Sper să nu înțelegi de aici că sunt un adept al nopților pierdute ca modalitate de a simți că trăiești. Nopțile pierdute înseamnă vieți pierdute. Pentru mine, **a simți că trăiești înseamnă natură, sport, educație, artă de calitate. Înseamnă cultură, foarte multă cultură, deopotrivă a corpului și a minții.** Mi se pare că au început să dispară oamenii seducători în sensul minunatei cărți a lui Liiceanu (2007). Cine îi mai poate fermeca astăzi pe tineri? Cine îi aduce aproape de spiritul „care s-a făcut carne"? Cine te poate aduce aproape de intimitatea unei idei strălucite, aproape de un gând miraculos? Cum ai putea să-ți trăiești viața pe cont propriu dacă ai lipsit la întâlnirea cu Sinele întrupat într-o carte sau o muzică înălțătoare?

Pe de altă parte „șoarecii de bibliotecă" îmi trezesc suspiciuni. Eu iubesc corpul. Gabriel Garcia Marquez scrie dumnezeiește, însă pulsul inimii îl întrece. Corpul este lucrarea de doctorat a Sinelui. Educația care nu te ajută să fii uimit de corpul tău este periculoasă. Degeaba stai cu Dostoievski în brațe și Pachelbel în căști dacă îți tratezi corpul ca pe un accesoriu. Nu pricep cum de medicii nu sunt mistici cu toții. Corpul este așa de misterios, așa de încântător în funcționarea lui perfectă (desigur, până îl dai peste cap cu obiceiurile transmise de „turma" de care aparții). Corpul este pământul, spiritul este cerul. Iar unitatea lor ai putea fi tu. Amatorii de cașcaval antic (Platon) sau modern (Tarkovski) au nevoie să-și miște fundurile din

biblioteca cvasi-borgesiană, după cum alergătorii şi gimnaştii sunt invitaţi la întâlnirea cu Bildungul (da, e ceva diferit de body-building). Sunt de acord, viaţa e scurtă, însă nu ţi-ar plăcea să guşti câte ceva din aceste bunătăţi? Oare ce-ar spune papilele tale gustative de o porţie din Virginia Woolf? E adevărat, s-a sinucis la 59 de ani, aruncându-se în apele unui rîu din Sussex. Ce zici atunci de Rainer Maria Rilke? Ce contează că a murit de leucemie? Poate Jack Kerouac, implicat într-o crimă, e mai mult pe gustul tău? Vezi, asta e partea bună în ce priveşte cultura. Întotdeauna ai de unde alege! Este ca o masă imensă, întinsă pe firul timpului, la care te poţi aşeza oriunde doreşti în căutarea a ceva cu adevărat delicios pentru tine.

Relaxare, prospeţime fizică şi mentală, bucurii subtile, de natură spirituală, asta e lumea Sinelui. Este supra-abundentă, conţine mai mult decât îţi poţi imagina sau încerca. Totul este în proporţii supraumane, mai mult decât suficient, oricât de „lacom" ai fi. Uneori, când mă satur de cărţi, doar stau cu corpul meu şi îi ascult viaţa. Respir, nu mă doare nimic, sunt conştient de energia ce mă străbate. Mă întreb ce am făcut pentru a merita toate astea. N-am făcut aproape nimic, bineînţeles, sunt un pierde-vară fost şef de promoţie (precizare necesară pentru cititorii mai inocenţi pentru care notele încă mai înseamnă ceva). Cumva Sinelui nu pare să-i pese de eforturile noastre sisifice sau lenea meridională (ai văzut vreun grec workahoolic?). Sinele are o problemă cu fericirea Lui în exces şi vrea să scape cât mai repede de ea. Dacă se nimereşte să fii prin preajmă, accept-o! O să mai vrei.

7 august

Eşti sănătos? Îţi simţi corpul? Corect. Doar corpul bolnav ajunge în conştiinţa Eului. Nu ştii nimic despre dinţii tăi sănătoşi. Începi să-i simţi abia atunci când te dor. Îţi percepi ficatul? Evident că nu, dacă funcţionează bine. Îl simţi dacă îl suprasoliciţi, dacă ai reuşit să-i blochezi canalele hepatice prin alimentaţia ta iresponsabilă. Dar rinichii? Când sunt sănătoşi nici nu ştii că sunt acolo. Bombardează-i constant cu băuturi carbogazoase, cafea şi ciocolată de proastă calitate şi vei simţi disconfort în partea mijlocie şi inferioară a spatelui. (Am o vecină cu 4 rinichi. Ea a aflat asta întâmplător, în urma unei investigaţii de rutină.) Ce zici de picioare? Le simţi dacă stai cu ochii închişi? Scoate magneziul din alimentaţie şi le vei simţi repede, sub formă de crampe şi spasme. Poate alveolele pulmonare îţi sunt mai clare? Încă nu, dar fumează suficient de mult şi le vei cunoaşte. (Este uimitoare rezistenţa pe care o au la toate deşeurile şi toxinele inhalate în organism.) Ştiai că membrele tale superioare au 64 de oase. Poate ştiai la modul abstract. Rupe unul şi vei simţi la modul „concret", pe pielea sau, mai bine zis, sub pielea ta. Mai vrei exemple? Mai am. Dacă eşti tânăr sunt sigur că habar nu ai de o glandă în formă de scoică, ce secretă un lichid subţire, semitransparent, de tip alcalin, care constituie 30% din lichidul seminal. Este prostata, pe care e posibil să o simţi după 60 de ani. Dacă eşti femeie, nu simţi că ai avea, undeva între osul sacral şi simfiza pubiană o cavitate musculară în formă de ureche în care va „locui" embrionul. Însă un fibrom uterin te va face conştientă. Nici cele 2 glande în

formă de migdală, capabile să producă celule reproducătoare şi să secrete hormoni nu sunt perceptibile până la primul chist ovarian.

Cred că ai înţeles. **Sănătatea corpului înseamnă „imperceptibilitate".** O discreţie splendidă, asemănătoare cu cea a unui servitor impecabil. Corpul sănătos funcţionează fără ca Eul să îl perceapă. Este atât de discret încât uiţi de el. **E ca şi cum n-ar fi.** De ce? Pentru că e perfect automatizat. Totul se coordonează cu totul într-o linişte desăvârşită. Aceasta este natura Sinelui pe care corpul o reflectă cel mai bine dintre toate structurile materiale. Nu există niciun fel de control conştient. Eul conştient abia dacă poate opera cu 7 variabile. Dacă ai fi lăsat să coordonezi conştient miile de procese simultane din corp în secunda următoare ai muri. Eul conştient nu are această competenţă. Inteligenţa lui este profund limitată. Sinele, în schimb, face acelaşi lucru foarte uşor, fără efort. De ce? Pentru că inteligenţa Lui este infinită.

Să recapitulăm: corpul este automatizat din punctul de vedere al Eului (şi spre marele lui beneficiu); corpul este „condus" de Sine şi de inteligenţa Lui fără limite. Şi acum analogia. Şi mintea poate fi „automatizată", adică făcută să funcţioneze armonios. De către Eu? Sub nicio formă! **Eul este cel mai mare pericol pentru funcţionarea sănătoasă a minţii.** Mintea armonioasă şi echilibrată este mintea „condusă" de Sine, în acelaşi fel în care corpul sănătos este „controlat" de Sine. Nu am nicio îndoială că aceasta este direcţia de evoluţie. Oamenii cei mai avansaţi sunt cei care au reuşit să-şi „automatizeze" mintea. Folosesc ghilimele pentru a sublinia că nu mă refer

la roboţi, care au şi ei o minte automatizată, de data aceasta în sensul de „artificială". Un om cu mintea „automatizată" nu este un robot, după cum un om cu corpul „automatizat" nu este un robot. Ştiu că eşti un cititor foarte inteligent, însă am nevoie să explic acest subiect în cel mai clar mod cu putinţă (doar e vorba de viitorul speciei noastre!).

Poţi înlocui termenul de **„automatizat"** cu o expresie ceva mai lungă, anume **„spontan, fără efort, adaptat şi eficient"**. Doar am schimbat pălăria de pe capul lui Maria (vezi, fac versuri fără a fi în faza mea maniacală – ştiu, se spune „Mariei", însă nu mai îmi ieşea rima). Astăzi, corpurile care au pierdut parţial contactul cu Sinele şi s-au îmbolnăvit sunt ajutate de doctori să-şi recapete sănătatea. Corpurile funcţionează spontan în mod armonios şi se îmbolnăvesc dacă funcţionarea lor este perturbată. Minţile, în schimb, au un contact modest cu Sinele. Acest contact este numit „normalitate". Când minţile deviază puternic de la echilibrul lor oricum precar, ele se „îmbolnăvesc" şi au nevoie de „doctor", adică de psihiatri, consilieri, psihoterapeuţi sau maeştri spirituali. În esenţă, psihoterapeutul încearcă să fie pentru „suflet" ceea ce medicul încearcă să fie pentru corp. Spun „încearcă" pentru că niciunul, chiar genial fiind, nu poate înlocui prezenţa cu adevărat vindecătoare a Sinelui. **Cel mai bun lucru pe care îl poţi face pentru cineva este să-l ajuţi să intre în contact cu Sinele lui.** Unele şcoli terapeutice pretind că fac asta. Mă tem că ele confundă „Sinele" cu diferite aspecte ale minţii. Deşi fatal limitaţi în intervenţiile lor, medicii şi terapeuţii sunt de mare ajutor pentru restabilirea unei condiţii psihofizice suficient de bună pentru a-ţi descoperi Sinele. Deşi nu

imposibil, e mai greu să-ţi contactezi Sinele când ai o durere de măsea de-ţi vine să te urci pe pereţi (oare alpiniştii au probleme cu echivalentul psihologic al danturii, altfel spus cu agresivitatea şi au găsit instinctiv o formă de sublimare?) sau te confrunţi cu un atac de panică, fiind sigur că vei muri în următoarele 5 minute. Sinele e mai uşor de accesat când nu-ţi ghiorăie maţele, ai o slujbă bunicică şi nevasta nu pleacă doar ea cu şeful la „conferinţe".

Şofatul a devenit ceva automatizat (nu şi pentru mine). E ceva rău? Ai prefera să stai toată viaţa să cauţi vitezele? În acelaşi fel, când ai de luat o decizie, ai prefera să te gândeşti o lună pentru a decide prost sau să-ţi vină cea mai bună idee instantaneu? Asta numesc eu minte „automatizată". Gândire rapidă şi eficientă. Cui îi aparţine? Sinelui, desigur. Eul este lent şi adesea o dă în bară. Când vorbeşti cu cineva e de dorit să faci pauze mari pentru a-ţi găsi cuvintele sau să vorbeşti fluent, ca şi cum ţi le-ar şopti cineva? Te-ai căsători cu un bărbat căruia îi sunt necesare 9 luni pentru a produce o idee anemică sau cu unul care te stimulează mental în fiecare zi? Preferi o parteneră cu reacţii emoţionale inadecvate (leşină când vede un păianjen)? Poate pe cineva cu o reactivitate de tip isteric?

Idei ultrarapide şi emoţii perfect adecvate momentului prezent, iată ce înţeleg prin minte „automatizată", asemenea corpului. În ce altă direcţie mai inteligentă ne-am putea îndrepta? Către întârziere mentală? Spre răspunsuri emoţionale aiurite, confuze sau, într-o limbă mai pitorească, „tâmpite"? Nu cred. E bine că tehnologia a evoluat şi continuă să o facă (chiar a început să-mi placă să scriu pe laptop), poate e timpul să evolueze şi „tehnologiile" mentale.

Acest subiect mă preocupă în cel mai înalt grad acum, probabil pentru că am un contact bun cu Sinele (sper că remarci modestia adecvată). Sunt foarte interesat de felul cum poate evolua mintea omului, motiv pentru care nu prea îmi pasă de nimic din ceea ce este foarte artificial. Dacă minţile noastre nu fac un „salt cuantic" am aşteptări sumbre privind viitorul (norocul meu că, trăind în prezent, nu le las să mă domine). Experimentez şi inventez metode şi tehnici de dezvoltare mentală (în felul acesta am devenit sclipitor ca inteligenţă şi admirabil ca simplitate şi lipsă de pretenţii). Viaţa e mai interesantă când te ridici dincolo de supravieţuire. Societatea a evoluat enorm. Astăzi e foarte uşor să supravieţuieşti. Nu ai nevoie de un Mercedes. Poţi folosi transportul în comun. Mercedesul este pentru statut. Dragul meu, statutul nu-ţi ridică nivelul de inteligenţă şi nu te pune în acord cu emoţiile tale negate. Poţi trăi fără fructe de mare. O ciorbă sănătoasă îţi rezolvă problema nutriţională. Fructele de mare sunt strigătul tău de a fi recunoscut sau iubit. Barcelona e o destinaţie interesantă, însă ce zici de o călătorie printre neurotransmiţători? Altfel, indiferent unde vei merge, Barcelona, Beijing sau Pueblo Bonito, îţi vei lua propria minte cu tine. Dacă ea nu are suficientă serotonină la Bucureşti, fii sigur că nu va avea nici la Bagdad. (Cum, asta nu este destinaţie turistică?)

Cred că viitorul aparţine celor care se ocupă acum de minţile lor (şi de corpuri, desigur, deoarece nu pot fi separate). Nu în sensul că vor apărea la televizor sau vor conduce corporaţii de prost gust, ci că vor fi încântaţi de viaţa pe care o duc, uneori simplă, alteori complexă, însă întotdeauna proaspătă şi interesantă.

Treptat, funcțiile psihologice sunt preluate de Sine. Există în circulație o expresie revelatoare: **„a venit de la sine"**. Așa este, e nevoie doar de o majusculă. Și exteriorul ne oferă analogii interesante. Spălatul manual a fost preluat de Indesit, Bosch și Playboy (am greșit, ultima spală doar neuronii bărbaților nesatisfăcuți de femeile lor). Se plânge cineva de existența mașinilor de spălat? Nici vorbă, toată lumea își dorește așa ceva. De ce? Pentru a scăpa de o corvoadă și **a câștiga timp.** Automatizarea unei activități înseamnă timp liber. Ți-ar plăcea ca viitoarea ta soție să aibă ca zestre un Volvo sau un car cu boi? Chiar într-o trăsură cu 2 cai pursânge, știi în cât timp parcurgi distanța Arad-Constanța? Crezi că se compară cu un Ferrari? (Pe șoselele din țara noastră, poate comparația nu este tocmai defavorabilă armăsarilor.) Dar un Boeing 747, în cât timp parcurge același traseu? (Nu că Taromul ar folosi astfel de avioane pe curse interne, e doar un exemplu abstract.) Faci curățenie mai repede cu o mătură sau cu un aspirator? Despre ce e vorba în toate aceste exemple? **Despre timp!** Oamenii sunt foarte interesați să obțină timp. Și ce fac cu el? **Îl pierd.** Dar asta e cu totul altă discuție.

Preluarea funcțiilor psihologice de către Sine, ca și preluarea activităților exterioare de către mașini, oferă oamenilor timp. Timp pentru ce? **Pentru a fi fericiți.** Pentru a explora starea de fericire în toată complexitatea ei infinită. Poate ai început deja să faci asta. Dacă ai stat odată pe vârful unui munte și doar ai privit în jur, fără să vorbești cu cineva, procedeu care în termeni tehnici se numește „a contempla", cu siguranță ai simțit ceva din fericirea la care mă refer. Nici un apus de Soare

văzut de pe o bancă din parc nu este mult mai prejos. Poate ai simțit asta citind o carte minunată sau ascultând o muzică bună. Și știi ceva? Toate stările astea magnifice, după ce le-ai trăit, ți-ai dorit să se repete. Despre asta e vorba în această viață. Despre frumusețe și bucurie. Însă aceste bunuri de super-preț ale vieții nu pot fi experimentate în grabă. Nu te bucuri cu adevărat de un răsărit dacă stai cu ochii pe ceas. Îmi aduc aminte de un curs la facultate pe care îl aveam de la 8:00. Eram așa de tentat să chiulesc. Mi-a fost imposibil: eu eram profesorul.

Evoluția ne pune la dispoziție timp, adică ceva despre care Einstein a descoperit că nu există separat de materie, în același fel în care spațiul nu există separat de lucrurile pe care le conține. Spațiul și timpul sunt legate și reprezintă aspecte ale relațiilor dintre lucruri. Newton a crezut altceva și s-a înșelat. Dacă cineva, pe la 1800, ar fi spus că spațiul e extensibil sau că timpul poate curge cu viteze diferite ar fi fost considerat cel puțin un ciudat. Așa spun eu acum că mintea poate fi „automatizată". Această spontaneitate se manifestă deja, când și când, la unii oameni. Eu mă refer la ceva integrat și stabil. Altfel e ca și cum hipofiza ar produce hormonul somatotrop și corticotropină doar marțea și joia, iar vasopresină doar în sărbătorile legale.

Creierul nostru are acest potențial, simt asta. Avem idei științifice cu totul modeste despre posibilitățile lui. Nu îmi permit să-i aștept pe cei din neuroștiințe să-mi confirme ceea ce intuiția mă informează deja că e adevărat. Timpul e o resursă valoroasă și, de felul meu, sunt cam nerăbdător: vreau să fiu fericit acum! Am gustat din experiența asta, mi-a plăcut tare mult și mai vreau. Crezi că tu

funcționezi altfel? Te înșeli, ești la fel ca mine. Diferența ar putea consta în faptul că nu știi nimic despre fericire, dacă ești cumva unul dintre naivii pe care societatea de consum l-a prins în mrejele ei și îl distruge lent, dar sigur.

Metoda pe care o împărtășesc, pe tot parcursul acestei cărți, cu tine, este de o simplitate de origine divină. Nu am inventat-o eu, nici Eckhart Tolle, nici Ramana Maharshi, nici vreunul dintre anonimii care au redactat Upanișadele. Orice copil mai mic de 5 ani o practică fără a-i fi fost explicată de cineva. Tot ce ai de făcut este **să stai în prezent.** M-am văzut azi cu o fostă studentă pe care, cu o săptămână în urmă, o stimulasem să stea în prezent. A început deja să simtă „o liniște frumoasă"! (Sper să o țină, verific săptămâna viitoare.) Este ceva așa de ușor, așa de simplu și așa de recompensator! Sper să te incit, poate chiar să te „trag" înăuntrul acestei stări pe care o experimentez. Este ca și cum cartea ar avea **un al doilea nivel de lectură, un nivel pur experiențial pe care îl accesezi spontan**. Cuvintele de la suprafață, parantezele, ironiile, informațiile sofisticate sau banale, repetițiile sau expresiile șocante nu sunt decât arta mea inegalabilă de **a te ține aproape de acest nivel, cu speranța că, la un moment dat, va erupe în conștiința ta.** (Nu e nimeni prăjit, a fost doar o figură de stil. Ești cumva inginer de nu înțelegi metaforele astea? Te-ntreb pentru că și eu sunt.)

Inima pompează sânge automat și o face foarte bine. Va veni o zi când mintea va produce gânduri automat și o va face foarte bine. Americanii (cine alții?) studiază deja acest fenomen. Iată experimentul Iowa, reprodus după Malcom Gladwell („Blink", 2005): în fața ta sunt 4 seturi de cărți, de

culori diferite (2 roșii, 2 albastre). Orice carte ai trage, fie câștigi o sumă de bani, fie pierzi. Obiectivul este să câștigi cât mai mult, alegând cărți din orice set dorești. Ceea ce doar cercetătorul știe este că în setul roșu se află atât câștiguri mari, cât și pierderi mari. Pentru a câștiga, subiectul trebuie să tragă doar din cărțile albastre, unde se află câștiguri de maxim 50 de dolari și pierderi mici. Cărțile au fost așezate astfel în urma unui calcul complicat, pe care subiectul nu-l poate face, chiar matematician fiind. Cei mai mulți oameni încep să-și dea seama că e ceva în neregulă cu cărțile roșii după ce au extras în jur de 50 de cărți. Abia pe la 80 lucrurile devin clare și explicabile rațional. Acum urmează surpriza. Fiecare jucător era conectat la un aparat care măsura activitatea glandelor sudoripare din palmă (când ceva ne stresează, transpirăm). În experimentul Iowa, cărțile roșii erau „stresante", adică nu puteai câștiga dacă ai fi continuat să tragi din ele, atras de mirajul recompenselor mari. Conștiința realiza asta după aproximativ 80 de încercări. Însă ceva din mintea tuturor jucătorilor „înțelegea" care-i faza cu cărțile roșii după numai 10 extrageri. Cum și-au dat seama oamenii de știință? Pe aparatele lor apăreau modificări semnificative ale activității glandelor sudoripare asociate cu alegerea cărților roșii. Palmele transpirau, însă jucătorii nu erau conștienți de asta.

Aceasta e **diferența dintre mintea obișnuită și strategiile ei conștiente și mintea „neobișnuită" sau „automatizată", folosind strategii ultrarapide și eficiente**. Creierul nostru e mai inteligent decât Eul rațional, greoi și dependent de multe informații. Mintea nr. 2 comunică, desigur, cu mintea nr. 1, însă o face în modalități stranii, cum

ar fi transpirația din palme. Undeva în viitor, aceste canale de comunicare vor fi mai accesibile (printr-un mecanism complex de clarviziune temporală știu deja că atunci cazinourile vor da faliment). De ce se va ajunge acolo? Pentru că unii ca noi, încă de azi, vor face **exercițiul de a fi prezenți**.

În timpul procesului terapeutic se întâmplă uneori să spui exact ceea ce trebuie, în momentul care trebuie și pe tonul care trebuie pentru a declanșa în clientul pe care îl asiști o restructurare profundă sau să intuiești la milimetru dinamica lui secretă. Simți atunci că ești într-o stare modificată de conștiință, un fel de stare transpersonală care nu este nimic altceva decât **o prezență intensă, aici și acum.** Pare ceva extraordinar, mai ales pentru neinițiați, însă nu e decât **o experiență simplă, oferită de acțiunea cu cel mai redus consum de energie din lume: aceea de a fi conștient.**

8 august

Vorbesc foarte mult despre **atenție, prezență, conștiență**. (Sper că nu te-ai plicisit. Și dacă te-ai plictisit, de ce nu dai drumul la televizor? Este mult mai instructiv. În special canalele pentru adulți.) Poate ar fi timpul să definesc conștiința. Eh, ai vrea tu! Nimeni nu a reușit asta până acum. Vreau să spun că există multe definiții, nu însă și una general acceptată, precum definiția unui chibrit, de exemplu. Un chibrit este „un bețișor de lemn având la capăt o gămălie din material ușor inflamabil, care se aprinde prin frecare". (Cartea aceasta, ca să nu uităm de metafore, este un fel de chibrit. Te voi „freca la melodie" cu prezența, atenția și conștiența până când mintea îți va lua foc.)

E mai ușor să spui ce nu este conștiența. De pildă, atunci când dormi și ești în starea de somn profund nu ești conștient. Nu ai nici cea mai vagă idee despre ce se întâmplă în jurul tău sau înăuntrul tău. Armata română poate cumpăra avioane de vânătoare Eurofighter pentru a se apăra de pelicanii purtători de gripă aviară, „mogulii" pot înființa universități liberale, Elodia însăși ar putea învia în direct la OTV. Nu vei ști. De asemenea, nu ești conștient nici dacă enervezi un băiat care compensează prin forța mușchilor absența inteligenței și te face KO cu o directă de dreapta. În aceeași ordine de idei, dacă te așteptai să primești un bonus de la job pentru orele state peste program și primești, în schimb, o concediere, n-ar fi exclus să leșini. Din nou nu vei fi conștient. (Îți dai seama, KO și concediere în aceeași zi? Poate că-ți dai seama, însă sigur nu știi ce înseamnă „a-ți da seama".)

Un lucru e sigur. Conştiinţa este ceva profund subiectiv. Tu nu ai acces direct la senzaţiile, emoţiile sau gândurile mele. Acest acces este un privilegiu al meu şi nici măcar eu nu sunt mereu conectat la viaţa mea interioară. Reciproca este, de asemenea, valabilă. Eu nu ştiu ce înseamnă pentru tine să asculţi „Flautul fermecat", să aspiri la excelenţă în domeniul marketingului social sau să ţii în mână o picătură de apă. Acestea sunt **experienţe intime**. Oricât de sugestiv sau nuanţat le-ai descrie în cuvinte, pentru mine, cel aflat în afara ta, ceva va continua să lipsească. Orice descriere este în mod necesar parţială. Experienţa personală este în mod esenţial privată şi doar într-o anumită măsură (modestă, în opinia mea) poate fi făcută publică. Este ca şi cum guvernul unei ţări vinde rezervele de petrol unei companii străine cu nume din 3 litere, în baza unui contract secret. Apoi Parlamentul ţării respective hotărăşte să îl desecretizeze. Nu reuşeşte complet, deoarece nu se mai găsesc paginile cu anexe (parcă au intrat în pământ, alături de rezervele de gaz ce aşteaptă şi ele să fie „înstrăinate").

Dacă te uiţi la X în timp ce merge cu bicicleta închiriată de la Cicloteque (vedeţi, vă fac reclamă, mi-aţi putea face un abonament gratuit pentru un an de zile! Altfel costă 1 RON/h plus 100 RON abonamentul) şi îl vezi prăbuşindu-se la o curbă luată în viteză nu vei şti niciodată care a fost experienţa lui internă. Desigur, îţi poate povesti ce frică i-a fost, poţi chiar rezona emoţional cu el, însă nu vei simţi, **ca şi cum ai fi înăuntrul lui,** experienţa pe care a avut-o. Nu ştii cum a fost pentru el **din interior.** Poate i-ai văzut expresia de spaimă pe chip, dar nu i-ai văzut (şi nici nu ai cum, oricât ai încerca) experienţa spaimei. Această experienţă, aşa cum a

trăit-o el a fost şi va rămâne pentru totdeauna **doar a lui.** Dacă eşti cumva unul dintre aceia căruia îi place să-şi bage nasul în experienţele altora (cum sunt eu, doar că eu sunt plătit pentru asta), e momentul să-ţi bagi minţile în cap pentru că aşa ceva nu e posibil (decât într-o formă parţială, fragmentară, incompletă şi tendenţioasă pe deasupra).

Bineînţeles, există şi altceva în afara propriilor noastre minţi şi experienţe subiective. Acesta e motivul pentru care solipsiştii nu s-au reprodus în filosofie, sofocaţi de propriile lor idei neghioabe. Există adevăruri în totalitate independente de experienţa personală. cum ar fi „Cerul e albastru" sau „Situaţia e albastră pe planeta Pământ, de când cu încălzirea globală". Ele se numesc **adevăruri obiective**, deşi se sprijină pe limbaj şi pe experienţa perceptivă a oamenilor. Diferenţa între cele două exemple este că al doilea nu e doar un adevăr obiectiv, ci şi incomod.

Înainte de a fi oameni pe planeta noastră, de pildă pe vremea gigantozaurului (cel mai mare prădător de pe Pământ, cântărind 7 tone), existau cu siguranţă unde de lumină reflectate de obiecte. Nu exista însă un om care să aibă experienţa subiectivă a culorii albastre. Asta înseamnă că cerul nu era albastru? Ba da, doar că nu se născuse încă ochiul unui impresionist ca să-l vadă. Şi cerul va continua să fie albastru (măcar uneori) şi după ce specia noastră iresponsabilă va dispărea de pe Pământ ca urmare a tratamentului incorect aplicat naturii. În acest sens un adevăr este **obiectiv**. **Ceea ce depinde de persoane ca centre ale experienţei** se numeşte **subiectiv.** „Afară e caniculă" e un adevăr subiectiv. Pentru o cămilă ar putea fi o temperatură optimă. „Tu eşti un mare

înțelept" e ceva la fel de subiectiv. Dacă „tu" începi să mă ignori sau să mă critici te introduc rapid pe spirala transformărilor, la capătul căreia încep, în sfârșit, să-ți percep natura adevărată, anume aceea de „animal încălțat" (în Puma sau Converse?). Nu folosesc aici conceptul de „subiectiv" în sensul de „înșelător" sau „iluzoriu". (Deși nu mă împiedică nimic.)

Toate adevărurile subiective depind de faptul că noi avem minte și conștiință. (Dacă e să-l cred pe unul Moore, tufișul american nu are prea multă minte și în mod sigur nu are conștiință.) Adevărurile obiective nu depind de mintea nimănui. De aceea ele se mai numesc **fapte.**

Dă-mi voie să-ți prezint niște **fapte**. Un tip cu adevărat ingenios, pe nume George Gallup Jr. (apud Ingram, 2008) i-a pus pe cimpanzei să se uite în oglindă, la propriile lor chipuri. (Cimpanzeii sunt rudele noastre apropiate, peste 95% din ADN fiind identic. Nu crezi? Urangutanule!) Apoi i-a anesteziat și, în timp ce frații noștri nu erau conștienți, perfidul cercetător le-a făcut un semn colorat în frunte. După acestă manipulare grosolană a unor ființe vii, la trezire, cimpanzeii au fost invitați respectuos să se uite din nou în oglindă (se pare că femelele nu au avut nevoie de invitație). Cei care fuseseră colorați pe frunte și-au atins-o în mod repetat, pe când cei care nu primiseră niciun semn distinctiv nu au făcut asta. A mai existat o categorie: cei care au fost însemnați, dar nu au primit oglinzi. Nici ei nu și-au atins fruntea. Experimentul lui Gallup a fost repetat pe delfini, cu rezultate identice.

Ce rezultă din el? Ceva senzațional. Rezultă că cimpanzeii (nu și gorilele) au conștiință de sine. De ce? **Pentru că se recunosc în oglindă.** Aceste maimuțe își dau seama că ceea ce văd în oglindă este

chipul lor, adică asociază imaginea din oglindă cu un corp, iar corpul cu un Eu. (Nu toți cercetătorii sunt de acord cu această interpretare a faptelor.)

Și puiul de om are un moment când atinge **„stadiul oglinzii"**. La început, el nu are conștiința propriului corp. (Las la o parte faptul că până la 3 luni acuitatea vizuală este așa de slabă încât abia poate descifra expresiile faciale. Un bebeluș de o lună nu vede nimic dincolo de 15 cm și abia la 6 luni perceperea distanței se realizează pe deplin.) „Stadiul oglinzii" face diferența decisivă între eu și non-eu. Până atunci bebelușul nu se percepe diferit de mama sa. Abia pe la 8 luni își recunoaște propria imagine în oglindă, adică dobândește conștiință de sine. Vârsta de 8 luni nu e bătută în cuie. Fenomenul poate debuta ceva mai devreme și are nevoie de timp pentru a se consolida. La 2 ani poți fi sigur că asociază corpul lui cu ceea ce vede în oglindă. Dacă vrei să verifici cu bebelușul tău, fă-i un punct pe frunte cu rujul de buze și arată-i o oglindă. Dacă își duce mâna la frunte înseamnă că a atins deja „stadiul oglinzii". E conștient de schema lui corporală, adică își dă seama că are un corp diferit de mediu. Eul s-a trezit în bebelușul tău.

O altă șmecherie este să-l așezi în fața unei oglinzi și să te apropii din spatele lui fără să faci zgomot. El te va vedea, evident, în oglindă. Dacă se întoarce spre tine, înseamnă că a înțeles rolul jucat de oglindă (acela de a reflecta imaginea corpului). Dacă nu se întoarce, încă e convins că te afli în fața lui. (Unul dintre motivele pentru care n-am făcut deocamdată copii este că n-aș rezista unor astfel de experimente. Un altul este că ar fi atât de inteligenți încât nu s-ar putea adapta la lumea în care trăim. Asta pentru că în „regatul" chiorilor este periculos să vezi cu ambii ochi.)

Conştiinţa, pe de altă parte, este puternic legată de limbaj. Există cercetători, mai ales cei de inspiraţie psihanalitică, pentru care un conţinut psihic este conştient numai dacă poate fi **rostit** (oare ce-ar avea de spus aici cimpanzeii lui Gallup?). Dacă poţi vorbi despre ceva ce experimentezi (o emoţie, o amintire, o dorinţă, o aşteptare), înseamnă că eşti conştient. Orice reprezentare mentală pe care o poţi pune **în cuvinte** aparţine conştientului. Conştientizarea, conform acestor colegi, n-ar fi decât capacitatea de **a numi**, adică de „a turna" în cuvinte o experienţă interioară. Ceea ce este conştient corespunde cu ceea ce poate fi gândit şi, mai ales, rostit. (Nu sunt absurd să contest această idee. Cred, însă, că a fi conştient nu se reduce doar la cuvinte.)

Să-ţi mai povestesc un experiment. L-au făcut Clayton şi Emery de la Universitatea Cambridge şi l-au publicat în prestigioasa revistă „Nature" (2001, apud Ingram, 2008). Ei au folosit gaiţe pitice hoaţe, nişte păsări care trăiesc în America de Nord (mai exact, în sud-vestul acesteia) şi care nu se numesc întâmplător „hoaţe". Iarna, ele fură seminţele altor păsări care, evident, au trudit pentru a le aduna (de unde se vede că lipsa de respect pentru munca altuia, indiferent dacă e ceva de natură fizică sau intelectuală, are rădăcini adânci în trecutul nostru evolutiv). Ce-au făcut perverşii de Clayton şi Emery? I-au dat unei gaiţe pitice o tavă cu viermi delicioşi plus una cu nisip, în care să-i poată ascunde. După ce îşi potolea foamea, gaiţa cumpătată ascundea în nisip viermii rămaşi, chiar dacă era urmărită de o altă gaiţă. Este ca şi cum tu ai pune în frigider („nisipul" modern) cărniţa de porc din care te-ai înfruptat, sub privirea îngăduitoare a soţului tău vegetarian. Nimic ieşit din comun. Doar că n-am terminat. După ce gaiţa martoră pleca, protagonista lua viermii din locul în care îi ascunsese şi **îi ascundea în alt loc**. Implicaţiile acestui gest sunt ameţitoare. Ele arată că pasărea infractoare manifestă **un tip de conştiinţă**. De ce? Pentru că, pe de o parte, părea să-şi amintească de situaţii sociale din trecut (când ea însăşi a furat viermii, seminţele sau ghindele altor păsări, inclusiv păsări din propria ei specie). Pe de altă parte, pentru că avea o reprezentare a viitorului, punându-se în locul altcuiva („Dacă plec, gaiţa asta care se uită acum la mine ar putea face exact ceea ce am făcut eu altădată. Voi preîntâmpina acest pericol mutând viermii în altă parte"). Evident că gaiţa nu-şi spune aceste lucruri în mintea ei (sau poate le spune, însă noi nu avem cum să ştim asta deoarece experienţele fiinţelor vii sunt personale). Important este că se comportă ca şi cum le-ar spune. **O trăsătură semnificativă a conştiinţei este capacitatea de a-şi reprezenta viitorul. O alta este „simţul eului".** Întrucât gaiţa pitică dă dovadă de amândouă („Tu, care eşti din aceeaşi specie cu mine, adică ai o caracteristică pe care o am şi eu, anume aceea de a fura, după ce eu plec, mi-ai putea scoate viermii de unde eu i-am ascuns şi tu ai vazut. Nu voi permite să se întâmple lucrul acesta nedrept, aşa că îi ascund în altă parte."), îmi pot imagina despre gaiţă că dispune de o formă de conştiinţă. Cu toate acestea, mă aştept ca pe divanul unui psihanalist să tacă mâlc.

Nu la fel de tăcut este papagalul Alex, devenit faimos graţie unei dresoare pe nume Irene Pepperberg. Alex a dovedit în mod clar că se comportă ca şi cum ar fi conştient, deşi, poate, în sinea lui, nu se gândeşte la asta. Lui Alex i s-a arătat unul din fructele lui favorite (acaju, frutul unui arbore din regiunea

tropicală a Americii, din care se face mobilă pentru cei care nu pot merge dacă nu au Prada în picioare). Acest fruct a fost ascuns sub un recipient, sub privirea scrutătoare a lui Alex. Apoi i s-a distras atenţia într-un mod absolut mişelesc. În acest interval acaju a fost înlocuit cu alt fruct, mai puţin gustos. Când Alex a avut un moment liber, s-a uitat imediat sub recipient. Nu doar că a fost surprins să găsească altceva, ci şi furios (gurile rele spun că nu a mai vorbit cu Irene câteva zile). Şi ce-i cu asta, te-ai putea întreba. Oho, experimentul arată că Alex a fost capabil să-şi reprezinte, undeva în mintea lui de papagal, ideea că un obiect, chiar dacă dispare, încă mai poate fi prezent. Ţi se pare ceva simplu? Asta arată că nu ştii prea multe nu despre animale, ci despre psihologia copilului. Până la 8 luni, niciun copil nu deţine conceptul de „permanenţă a obiectelor". Dacă îi ascunzi jucăria sub pernă, astfel încât să vadă asta clar, el renunţă să o mai caute, fără a fi supărat. De ce? Deoarece jucăria pur şi simplu nu mai există pentru el. Copilul aflat în stadiu senzoriomotor încă nu poate înţelege că ceva poate fi prezent, deşi în afara câmpului vizual. Ei bine, un papagal precum Alex poate să înţeleagă asta. Interesant este că un bebeluş de 10 luni va căuta jucăria în locul în care a văzut că ai ascuns-o. Însă, dacă o ascunzi după aceea în cu totul alt loc, sub privirile lui, o va căuta tot în locul în care a găsit-o prima dată. Este ca şi cum ai căuta o cheie pe care ai pierdut-o în Herăstrău doar în Cişmigiu, deoarece acolo ai pierdut-o şi ai găsit-o prima oară. (La un alt nivel, nu ai senzaţia ciudată că există oameni care n-au depăşit stadiul 1 de dezvoltare a inteligenţei?) Abia după 12 luni copilul începe să caute obiectul în ultimul loc în care l-a văzut.

Dar partea cu adevărat spectaculoasă a experimentelor cu Alex abia acum urmează. Simpaticului papagal i s-au dat 7 obiecte diferite prin culoare, formă şi material. Sarcina lui era să identifice culoarea unuia pe baza formei (de exemplu un triunghi) şi a materialului (lemn). Papagalul a făcut 6 opţiuni greşite. La reluare, a dat din nou cele 6 răspunsuri greşite posibile. Vei spune că e normal, păsările sunt proaste. Însă Alex nu a fost prost, ci pervers (din motive necunoscute). El ar fi nimerit răspunsul corect pur şi simplu din întâmplare, dacă nu şi-ar fi **propus** cumva să greşească **în mod conştient**. Cu alte cuvinte, papagul ştia care este culoarea şi a ales în mod intenţionat greşit, de 12 ori la rând. Acesta experimente cu Alex au fost publicate pentru prima oară în „American Zoologist" (2000, apud Ingram, 2008).

Nu ştim, evident, dacă animalele au conştiinţă. Totuşi, evenimente din viaţa de zi cu zi, mai ales dacă eşti iubitor de animale, pot sugera că au. Şi chiar dacă au, nu ştim în ce constă experienţa conştientă a unei pisici thailandeze sau a unui cocker din Drumul Taberei. Ceva ne poate consola: lucrul acesta nu-l ştim nici la oameni.

Conştiinţa umană fiind prin excelenţă individuală, niciunul dintre noi doi nu ştie dacă, atunci când spunem că semaforul e „verde", ne referim de fapt la acelaşi lucru. Cum e posibil să fac o asemenea afirmaţie? Iată de ce: nu există nicio modalitate de a compara experienţa „verdelui" la mine cu cea a „verdelui" din conştiinţa ta. Pur şi simplu acceptăm, de comun acord, că „verdele meu" şi „verdele tău" sunt aproximativ acelaşi lucru. Această înţelegere e remarcabilă din punct de vedere practic, întrucât uşurează traficul. Diferenţele de detaliu între cele

două conținuturi ale conștiinței sunt probleme pentru psihologii și filosofii cu vulnerabilități obsesive, nu și pentru șoferii mereu grăbiți ai zilelor noastre.

Conștiința este intim legată nu doar de limbaj sau memorie, ci și de atenție. În principiu, ești conștient de un lucru la care ești atent. Invers, nu se află în câmpul conștiinței tale acele lucruri asupra cărora conștiința ta nu este focalizată. Simons și Chabris sunt doi psihologi care au dovedit în 1999 (apud Ingram, 2008) până unde se poate ajunge cu neatenția. Filmulețul pe care l-au făcut a devenit faimos printre specialiști sub numele de „Gorile printre noi". Experimentul era simplu: subiecții se uitau la niște indivizi care jucau baschet, trei contra trei. Unii erau îmbrăcați în alb, ceilalți în negru. Sarcina subiecților era de clasa întâi: să numere pasele uneia din echipe. La un moment dat, un complice deghizat într-o gorilă trecea prin grupul de jucători, fără să-i deranjeze. Vizibilitatea în cadru era de 5 secunde. La sfârșitul exercițiului subiecții erau întrebați dacă au remarcat ceva ieșit din comun. Rezultatele au fost aceleași, deși experimentul a fost reluat de mai multe ori: 50% din participanți nu au văzut gorila. Când filmul video a fost reluat, au fost șocați de propria lor orbire. Într-o variantă mai „hard", gorila se oprea, se întorcea spre cameră, se bătea cu pumnii în piept și abia apoi pleca. Totul dura 9 secunde. Câți crezi că au remarcat-o? 50%, desigur. Așa funcționează magnifica noastră conștiință. Suntem „orbi" la lucruri evidente, pur și simplu pentru că suntem concentrați pe altceva. **Realizarea Sinelui**, ca să revin la subiectul central al acestei cărți, nu este nimic altceva decât **reorientarea atenției asupra a ceva**, Sinele, ce este prezent deja în „câmpul vizual". De când este prezent? Dintotdeauna.

Gorila a stat 5 secunde. Sinele stă o eternitate. Însă ca și în experimentul lui Chabris și Simons, e nevoie de cineva care **să-ți atragă atenția**. Acest cineva, dacă nu te superi, sunt eu. Eu vin și te trag de mânecă. „Privește gorila, privește gorila!" Mă rog, nu sună prea apetisant, dar astea sunt limitele metaforei. Fii atent la „Eu sunt", privește-ți Sinele, asta îți propun de 8 zile (în sistemul meu de referință) și o voi mai face cel mult încă 7. Sinele este chiar aici, chiar în acest moment. Este senzația de „a fi", separată de orice identificare. Stai cu ea și vei simți „o liniște frumoasă". Aprofundează această experiență și în viața ta va pătrunde o bucurie inefabilă și mereu nouă. Îți spun adevărul. Am și un interes egoist, recunosc. Populată cu oameni mai fericiți, planeta aceasta e un loc mai interesant.

Te întrebi, mă gândesc eu punându-mă acum în locul tău, cum e totuși posibil ca Sinele ăsta, care stă exact în centrul conștiinței de atâta amar de vreme, să rămână imperceptibil. O fi „orbirea din neatenție" un mecanism psihologic real, dar parcă ar mai trebui să fie ceva. Într-adevăr, mai e ceva. E vorba de un mecanism pe care îl poți intui dacă te pricepi la neurofiziologia ochiului. Ar trebui să te pricepi dacă ai luat bac-ul. (Sau educația din liceu, ca să reiau o analiză mai veche, a fost minunată, doar că lipsește cu desăvârșire, nene Iancule?)

Lumina emisă de un corp trece prin cornee și cristalin și formează, pe retină, o imagine inversată a obiectului privit. Celulele retinei transformă aceste informații vizuale în impulsuri nervoase care circulă spre creier prin nervul optic. Ei și, ce legătură au toate astea cu evoluția spirituală, fericirea nemărginită și alte asemenea „aberații" mistice? Of, trebuie să-ți explic totul, ca la copii mici! Retina este o membrană fotosensibilă dispusă în

fundul ochiului. Celulele vizuale situate în axul retinei se numesc „conuri" şi percep culori, deoarece conţin 3 pigmenţi (roşu, albastru şi nu, nu galben, ci verde). În jurul regiunii centrale sunt situate bastonaşele. Ele nu percep culorile şi intervin în vederea crepusculară, când lumina ambientală este slabă. Dacă îţi place contabilitatea, află că sunt 6 milioane de conuri şi 120 de milioane de bastonaşe. Şi dacă eşti femeie, află că ai mai multe conuri ca mine din următorul motiv: genele pentru conuri sunt pe cromozomul X, iar femeile au doi cromozomi X (ai înţeles, Oblio?). Ca urmare a acestui imens avantaj genetic, femeile percep semnificativ mai multe nuanţe decât bărbaţii (eu încă mai confund magenta cu fuchsia). Neuronii care pleacă de la fotoreceptori sunt un fel de fire care trebuie să treacă şi ele pe undeva în drum spre creier. Şi pe unde crezi că o iau? Direct prin retină. Cum e şi firesc, în acea regiune a retinei e un fel de gaură, unde nu există niciun fel de senzori de lumină. Această gaură în vedere se numeşte „pată oarbă". De ce nu o sesizăm? Deoarece creierul e şmecher. Explorarea vizuală este o succesiune de fixări de 300 milisecunde şi salturi numite „sacade" (de ordinul a 20 milisecunde, deci extrem de rapide). Ochii se mişcă, însă vasele de sânge care alimentează neuronii şi fotoreceptorii („cablurile") nu se mişcă. Iar ceea ce nu se mişcă niciodată este ignorat, tocmai pentru că e tot timpul acolo. Acesta e unul dintre motivele pentru care percepţiile noastre vizuale nu conţin vase de sânge şi o mare pată neagră, indiferent ce am privi. Creierul a „ales" să le ignore, tocmai pentru că sunt mereu acolo şi nu se mişcă. Mmm, ţi se pare ceva cunoscut? Mai ştii pe cineva care este **tot timpul aici şi acum?** Cineva pe care îl ignori? Cineva care pare să nu fie deoarece „nu se mişcă"?

9 august

Am folosit cu succes (aşa îmi imaginez) metafora oglinzii pentru a descrie relaţia Sinelui cu „realitatea", fie ea fizică (materială) sau subtilă (mentală). Oglinda este materia ajunsă la un anumit grad de organizare sau pur şi simplu mintea capabilă să reflecte corpul aşezat în faţa ei (Sinele) sub forma unei imagini. Imaginea este şi nu este reală. Este reală deoarece este o parte perceptibilă a realităţii (oricine îşi poate vedea imaginea în oglindă, cu excepţia orbilor). Într-un alt sens, mai filosofic, nu este reală, adică nu are o realitate de sine stătătoare, ci depinde de altceva, anume de corpul aşezat în faţa ei. Acesta este sensul metafizic pe care îl folosesc unele tradiţii spirituale orientale (hinduse şi tibetane) atunci când fac afirmaţii de genul „lumea nu este reală" sau „lumea este o iluzie". Deoarece au fost luate ad-litteram, aceste idei au fost greşit înţelese şi, bineînţeles, respinse. Nu cred să fi existat un maestru autentic („realizat", în jargonul spiritual) care să fi susţinut cu convingere că un papuc nu este real şi asta din simplul motiv că s-ar fi găsit negreşit un discipol care să-i ardă una peste faţă, producându-i o durere cât se poate de reală. Nici eu, care nu sunt un maestru, dar nu sunt nici un discipol, nu neg realitatea lumii înconjurătoare. Ar fi absurd. Îmi plac lucrurile absurde numai în măsura în care sunt învecinate cu paradoxul împăcării contrariilor sau pot servi ca material umoristic. Aşa că, în continuare, când mă voi referi la ceva ca fiind **ireal**, te rog, aminteşte-ţi că **am în vedere faptul de a-şi întemeia existenţa pe altceva, pe o serie de alţi factori, condiţii sau cauze.** În acest sens, **singurul care are cu adevărat realitate**

este **Sinele sau Dumnezeu sau Ființa**, în raport cu care **orice alt fenomen, obiect sau ființă individuală** sunt **iluzii** sau, dacă vrei un termen mai blând, **expresii sau manifestări temporare**. Dacă suntem pedanți, putem numi Sinele „realitatea absolută" (ceea ce nu se schimbă, nu se divide în ceva mai mic, nu depinde de timp sau de circumstanțe, nu poate fi gândit sau formulat în cuvinte sau simboluri), pentru a numi experiența mereu schimbătoare, în contrapondere, „realitate relativă". Absolutul și relativul, Sinele și lumea, Realitatea și iluzia, Majuscula și minuscula – iată polii încercărilor mele caraghioase de a vorbi despre lucruri care mă depășesc.

Aceste convenții fiind stabilite, mă simt mai destins acum să afirm despre Eu că, de fapt, nu există. **Eul este o iluzie.** Eul este imaginea Sinelui reflectată de minte (sau de creier, dacă votezi cu materialiștii). Sentimentul de „a fi", pe care îl experimentezi, nu vine de la Eu, ci de la Sine. **Eul crede că îl produce singur.** Este ca și cum strugurele ar crede că a apărut separat de vița de vie. Nu poți să nu râzi de o asemenea absurditate (de aceea oamenii care îl neagă cu vehemență pe Dumnezeu îmi sunt simpatici, mă distrez de minune cu ei). Imaginea din oglindă crede, își creează și, mai ales, își menține singură existența. „Mi-am luat viața în propriile mâini!" Serios? Și mâinile de unde le-ai luat, mă rog? Te întreb realmente interesat, pentru că știu că nu ești în stare să faci să descrească un milimetru de unghie. „Eu sunt pe picioarele mele!" Bravo, cocostârcule! Și picioarele, pe ce stau? Cumva pe pământul aflat complet în afara controlului tău? A nu se înțelege din aceste ironii nevinovate că-i îndemn pe oameni, și mai ales pe tinerii care mă citesc prin metrou, să renunțe la sentimentul de control asupra vieții lor.

Acest sentiment este sănătos în limite rezonabile. Însă el nu este mai mult de ceea ce chiar numele îi spune: un sentiment și nu o realitate. **Singura realitate este Sinele, iar orice altceva este *un joc*, mai plictisitor sau spectaculos, în funcție de imaginația jucătorilor.** Ca orice joc, naște învingători și învinși, însă doar temporar, până când se strâng cărțile pentru a se împărți iarăși. Uneori vei izbândi, alteori vei pierde. Acesta este **jocul etern al polarităților** pe care chiar că nu ai niciun fel de control. Asta înseamnă că oricât de mult ți-ai dori să câștigi și oricâte sfori ai trage în această direcție, în cele din urmă vei pierde (câțiva creatori de imperii, care mă citesc din planul astral, dau acum aprobator din capetele lipsă). Și mai înseamnă că, dacă nu ți-ai propus să câștigi, ci doar să participi, te-ai putea trezi cu o medalie atârnată de gât. (A început Olimpiada și încă din prima zi un chinez a omorât un turist american, după care s-a sinucis. Nimeni nu știe de ce, poate cu excepția agenției de voiaj CIA.) Sfatul meu este să joci frumos. Respectă regulile jocului și, dacă trișezi, măcar fă-o frumos! Par obsedat de frumusețe? Chiar sunt (acolo s-a concentrat natura mea obsesională). Merită să-ți dorești să câștigi, să te bucuri când reușești și să plângi dacă ai pierdut. Păstrează însă, într-un colț al minții tale, ideea că jocul nu are nicio realitate. Jocul este efemer, la fel ca și viața ta (tu, Eul). Medaliile se uzează, iar lacrimile se șterg. Cei care a fost umilit ieri strălucește azi, iar cel care a cules toate aplauzele azi va fi uitat mâine. Rolurile se schimbă mereu, după legi secrete, pe care oamenii încearcă să stabilească un control intelectual, vorbind despre efort susținut sau constrângeri karmice. În realitate, nimeni nu știe de ce se petrec lucrurile într-un anumit fel, deși se vor găsi mereu o serie de bursuci care să pretindă asta. (Faptul că unii se numesc „analiști",

cuvânt ce vine, prin mişcări etimologic-peristaltice, de la „anal", cred că ţine de umorul cosmic. Deoarece cum altfel am fi putut asocia mai repede o analiză „profundă" şi un şir de idei grandilocvente cu inversul unui lucru de dulceaţa rahatului?) Jocurile sociale nu diferă cu mult de jocurile copiilor. Au câştigat în complexitate, e adevărat, dar au pierdut în prospeţime. Recompensele s-au extins, însă la fel au făcut şi sancţiunile (dacă pierzi poţi să te deprimi, să te îmbolnăveşti „de inimă rea" sau să mori de-a binelea în cel mai brutal joc inventat până azi, anume cel „de-al războiul"). Dacă stai pe margine şi te uiţi, la un moment dat te plictiseşti sau uiţi de anxietatea de performanţă şi „te bagi". Dacă refuzi să participi, Universul, după o vreme, te ia şi te duce într-un loc special, un fel de atelier de reparaţii. Aici te întâlneşti cu echivalentul terapeuţilor de pe pământ, cu diferenţa că, în loc de barbă sau mărgele, au conştiinţă extinsă şi, în plus, te costă şi mai puţin.

Eul este o limitare a Sinelui, un fel de **contracţie.** Metafora oglinzii ne ajută din nou. În timp ce corpul din faţa oglinzii (Sinele) este o realitate tridimensională, imaginea din oglindă (Eul) este o realitate bidimensională. Această trecere de la 3D la 2D este ceea ce numesc eu o „contracţie". Cum se poate reveni la Sine? Ia să vedem, meriţi apelativul de cititor isteţ? Bravoooo! Sinele se contractă pentru a deveni Eu („şi Cuvântul s-a făcut trup"), iar Eul **se relaxează** pentru a deveni Sine. (Ştii, mă gândesc acum că explic lucrurile astea aşa de clar încât, dacă la finalul acestei cărţi nu eşti iluminat, ceva trebuie să fie fundamental greşit în acest Univers. Hi, acum am observat, „fundamental" este o combinaţie de „fund"+„mental".)

Întrebarea care a chinuit multe capete dornice de înţelegere a temeiurilor ultime ale lumii

este cum de a putut Sinele renunţa la starea Lui de fericire cosmică pentru „scrâşnirea dinţilor" din planul material. Tocmai asta e ideea! Dumnezeu poate orice. Şi care ar fi cel mai provocator lucru pentru El? **Să uite asta!** Dacă tu ai avea miliarde de dolari şi, în termenii realităţii fizice, ţi-ai permite orice, dar ai fi şi un tip curios pe deasupra, nu ţi-ar plăcea să experimentezi cum e să fii sărac? Mai ales că n-ai fost niciodată, întrucât, la naşterea ta, tati întorcea deja banii cu lopata pentru zăpadă. Ce joc extraordinar, ce provocare ieşită din comun, cum i-ar fi putut rezista? Aşa a început totul. Este ca şi cum tu, arhimiliardarul, ai adormi pe o băncuţă în parcul de la Baykonur şi la trezire nu ai mai şti cine eşti. Identitatea ţi-a fost ascunsă. Te uiţi în jur şi nu înţelegi ce-i cu tine aici, nu înţelegi limba pe care o vorbesc cei din jur. **Oare nu este asta naşterea?** Tu, posesorul unei averi exorbitante, nu ştii cine eşti. Nici bebeluşul nu ştie. Averea ta continuă să fie a ta, e păstrată în conturi la care doar tu ai acces. La fel sunt resursele copilului. Amândoi o luaţi de la zero. Urmează o călătorie fascinantă, o călătorie de cunoaştere (o hartă şi un profesor de geografie ar fi instrumente utile). **Cine sunt eu?** Este marea întrebare a tuturor oamenilor, pusă în forme uneori raţionale, alteori stranii, însă presând mereu din centrul fiinţei şi apărând în conştiinţă în toată încărcătura ei dramatică sau sub o sumedenie de măşti, construite nu din lut, ci din angoase, incertitudini şi sentimente de gol. Cu un pic de noroc, cineva te va recunoaşte şi îţi va spune: „A, tu eşti miliardarul acela. Vai, dar ce rău arăţi!" Bineînţeles că nu îl vei crede. Tu, miliardar? Trebuie să fie o glumă proastă. Posibilităţile tale sunt modeste, trăieşti de pe o zi pe alta, ţi-e teamă de viitor. Totuşi,

exact acelaşi lucru îţi spun şi eu: **Tu eşti miliardarul acela!** Posibilităţile tale sunt infinite. Crezi că nu le ai pentru că ţi le limitezi singur prin ideile tale greşite despre realitate. Sinele se uită în oglindă şi crede că este imaginea din oglindă. S-a limitat singur. A pierdut o dimensiune. Nu a pierdut-o în realitate, ci nu mai este conştient de ea. Îşi ignoră propria natură. Este un rege devenit pescar, căutând hrană în marea al cărei proprietar este.

Dacă tu ai avea un timp infinit la dispoziţie nu ai experimenta absolut totul din lumea ta? Şi, după ce ai epuiza toate posibilitaţile lumii în care trăieşti (poate chiar mai devreme), care ar fi ultimul lucru neexperimentat? Singurul lucru care a mai rămas de experimentat este să fii ceea ce nu ai fost niciodată. Anume cine? **Altcineva!** Cum îţi iese scamatoria asta? Într-un singur fel: uitând cine eşti (în termeni mai tehnici, separând memoria de conştiinţă). Şi, odată ce ai uitat cine eşti, cine ai putea fi? Oricine. Orice. O bacterie din gura unei studente la stomatologie. O broască râioasă în curtea unui ministru plin de bube în cap. O balenă eşuată la Universitate. Un electron din capul unui conferenţiar pe teme de spiritualitate. O virgulă într-un text. Orice. Nu există limite. Reflectează un timp la această ofertă. Am uitat să-ţi spun un lucru important. În timpul jocului „de-a altcineva", identitatea reală poate fi oricând descoperită. Ea nu este anulată, ci ascunsă. Cam asta e tot. Distracţie frumoasă!

10 august

Ai văzut vreodată un câine încercând să-şi prindă coada? Concentrat, perseverent, dar şi supărat din cauza nereuşitei? În mod cert ai văzut dacă nu eşti pinguin sau focă. Ce este amuzant şi în acelaşi timp trist la aceste animale şi încercările lor dramatice? Ideea că succesul le-ar putea servi la ceva. Din acest punct de vedere, oamenii nu mi se par îndepărtaţi de prietenii lor cu număr dublu de picioare. Ştiu că aceasta este o afirmaţie aproape eretică, dar crezi că-mi pasă de părerea ta?

Dacă oamenii ar avea coadă, sunt sigur că ar încerca să şi-o prindă. Evident că nu pot demonstra asta, însă pot demonstra altceva. Prin încercările lor de a fi fericiţi, oamenii sunt în aceeaşi categorie cu prietenii lor credincioşi. De ce spun lucrurile astea grave? Ce altceva aş putea spune în urma unei priviri de 360 de grade în jurul meu? Oamenii încearcă să prindă (citeşte: să înhaţe, să pună laba, să apuce cu dinţii) ceea ce, prin esenţa lui, nu poate fi prins. Binele cel mai înalt, la el mă refer. Fericirea. Fericirea pe care încerci să o prinzi sau să o găseşti fuge de tine. E ceva incredibil. Te apropii uşor, cu grijă şi exact când eşti gata să pui mâna pe ea a tulit-o. Însă tu eşti tenace şi încerci din nou. Şi din nou. În funcţie de felul cum îţi este recaptată serotonina în creier, perseverezi sau renunţi. Uneori chiar simţi ceva între degete („coada" din analogia cu rudele lui Colţ Alb sau Lassie, vedeta TV a copilăriei mele), numai pentru a descoperi, dezamăgit, că te-ai înşelat: Ileana Cosânzeana este hipersensibilă, iar Făt-Frumos vrea să aibă întotdeauna dreptate.

Dacă aş ţine un curs despre „Psihologia Fericirii" (facultăţile au cursuri încă îndepărtate de viaţa reală), aş începe cu o definiţie negativă: „Numesc fericire ceea ce nu poate fi prins". Rezultă de aici că nu poţi fi fericit? Nicidecum. Rezultă doar că „metoda prinderii" ca formă de a experimenta fericirea este absurdă. Cu toate acestea, este extrem de populară, în ciuda eşecurilor colective lamentabile. (Din motive care îmi scapă, acţiunile şi gesturile absurde sunt îndrăgite de oameni, indiferent de sex, naţionalitate sau nivel de educaţie). Fericirea pe care o cauţi se îndepărtează de tine cu viteza luminii (de fapt, chiar mai repede, deşi unii fizicieni de modă veche nu ar fi de acord). Este ca şi cum tu ai fi un electron şi ea tot un electron. Electronii se resping între ei, deoarece au aceeaşi sarcină electrică. Dacă nu-ţi convine comparaţia (nu admiţi că ai avea ceva negativ), imaginează-ţi că eşti proton. În acest caz fericirea va fi tot un proton. Doar particulele cu sarcini electrice de semn opus se atrag şi, regret să te informez, tu şi fericirea ta nu răspundeţi acestei condiţii. Sper să poţi schimba perspectiva şi să iei partea bună din afirmaţia precedentă. Tu şi fericirea nu sunteţi diferiţi, ci identici. Şi ştii de ce? Pentru că **fericirea este natura ta profundă.**

A alerga precum un ghepard după fericire sau, la polul celălalt, a te târî asemenea unei râme sunt strategii condamnate eşecului de la bun început. Însă nimeni nu crede asta. Oamenii cred că, dacă vor avea bani, case, maşini, femei frumoase, haine scumpe, titluri, diplome, aplauze sau orice altceva din afara lor investit cu valoare vor fi fericiţi. Uneori au nevoie de foarte mult timp pentru a admite că s-au înşelat. Fericirea le-a scăpat printre degete. Nu e

nimic surprinzător. A căuta fericirea în afara ta este ca şi cum ai încerca să pui picioare unui şarpe. Nu doar că nu vei reuşi, dar s-ar putea şi să faci cunoştinţă cu colţii şi limba lui bifurcată.

Să ne gândim puţin la succes. Literatura de tip motivaţional şi trainerii motivaţi de ideea unei maşini mai bune te învaţă ce să faci pentru „a avea succes". Crezi că a fi preşedintele unei corporaţii, adică un adevărat „om de succes", te va face fericit? Ai vorbit cumva şi cu medicii sau psihoterapeuţii lor? Ah, lucrurile acestea „din spatele scenei" nu ţi s-au spus. Oare de ce? Cei care promovează reţetele succesului corporatist sau social ar putea fi mai oneşti. Însă ei nu sunt decât ipocriţi sau, în cel mai bun caz, ignoranţi bine-intenţionaţi. Succesul în societatea modernă, care este în mod indubitabil **nevrotică** (asta o spune un ins, *moi*, care studiază nevrozele), mai are o faţă, pe care oamenii de succes o ascund cât pot de mult. Succesul întors pe partea cealaltă se numeşte boală fizică, eşec în rol parental, viaţă personală distrusă, uneori refugiu în alcool sau stupefiante. Succesul nu a fost şi nu va fi niciodată echivalent cu fericirea. Îţi voi spune însă un lucru surprinzător: fericirea conduce la succes! Un om fericit şi împăcat cu sine poate avea succes în mod natural, fără MBA la o universitate fandosită, fără nopţi nedormite şi fără muşchi posteriori linşi cu devotament (şi fără servicii sexuale, off, cum am putut să uit). Când eşti în contact cu natura ta adevărată şi faci ceea ce-ţi place, aşa-zisul succes sau semnele lui exterioare vin singure către tine. E posibil chiar să nu ţi le doreşti (pe mine mă enervează) şi te trezeşti cu ele. Succcesul nu te face mai fericit. **Dacă nu eşti deja fericit succesul te**

îmbolnăveşte, iar dacă eşti fericit succesul nu mai contează! Aşa că, dacă vrei să fii fericit (şi sunt sigur că vrei) scoate-ţi din cap ideea de succes. Pune altceva în loc. Am o ofertă bogată. Îţi recomand discriminarea, conştienţa, înţelegerea propriei minţi, cercetarea sinelui, claritatea percepţiilor. Pentru niciuna din ele nu trebuie să plăteşti pe cineva (decât poate la început, dacă ignoranţa ta e de dimensiunile CN Tower din Toronto). Succesul ca mijloc de a atinge fericirea nu este decât un obstscol serios în calea scopului tău legitim. Te-ai născut pentru a fi fericit. Te rog, fii inteligent şi concentrează-te pe asta! Succesul va veni după aceea. Poate nu vor scrie ziarele despre tine sau nu vei fi proprietarul unei vile în Aviatorilor. Însă neuronii tăi vor sărbători si-ţi vor mulţumi în „presa locală", editată de betaendorfine şi anandamidă.

Cred că motivul principal pentru care oamenii nu găsesc fericirea (separat de discuţia cu învârtitul în jurul cozii) este că nu au o idee corectă despre natura ei. Cred că oamenilor nu le este clar **ce este fericirea.** Ei bine, poate ar fi timpul să le spun eu, nepotul lui Einstein. Dacă ţi-a crescut deja nivelul de expectaţie e momentul să-l cobori. Nu ştiu. În materie de conţinut al fericirii sunt mai ignorant decât o algă de mare. Ştiu însă altceva. **Ştiu ce are de făcut o fiinţă umană pentru a fi fericită.** Din acest punct de vedere, practic sunt „doctor în fericire" (iar cartea pe care o citeşti este lucrarea de doctorat, publicată cu ISBN).

A fi fericit este o problemă de *orientare a atenţiei.* Sună cunoscut, nu? Ia să vedem, dragi elevi, a rămas ceva în hipocampusul vostru? Da, tu cea din prima bancă! Aşa fetiţă, pentru a fi fericit

este necesar să deplasezi atenţia de la Eu către Sine. Pentru asta nu e nevoie să te duci **nicăieri**. Acasă la tine, în tramvai, într-un mall şi chiar la şcoală Sinele îndelung ignorat poate fi readus în centrul atenţiei. Eu fac asta în acest moment, când scriu. Cu cei doi ochi mă holbez în calculator şi cu „al treilea", adică cel interior, îmi „privesc" Sinele. Acum, nu că aş fi narcisic sau ceva asemănător, dar chiar e foarte frumos. Şi al tău este foarte frumos. Numai că tu nu-l priveşti, pentru că nu te-a învăţat nimeni. Toţi „învăţătorii" tăi te-au stimulat să priveşti în afara ta, ca şi cum această metodă le-ar fi adus lor fericirea. **Fericirea este înăuntrul tău şi este totuna cu Sinele tău.** Reţine asta. Şi mai ales verifică. Fii un adevărat om de ştiinţă. Poate spun prostii mai mari decât Empire State Building, clădirea al cărei acoperiş e păzit pentru a împiedica sinuciderile oamenilor profund nefericiţi. Sau poate spun adevărul gol-goluţ. Consideră ideea mea o ipoteză şi verific-o practic. Pune-mi ideea la încercare (nici măcar nu este a mea, am redescoperit-o ca atâţia alţii). Nu te costă nimic, nu ai nimic de pierdut. Însă poţi câştiga totul. (Ce zici, îţi place când îţi vorbesc în „afacereză"?) **Fericirea şi Sinele sunt sinonime. Sunt în singura fuziune sănătoasă. Sunt singurele suflete-pereche din acest Univers şi din oricare altul paralel sau virtual.** Şi sunt atât de aproape. Mai aproape decât respiraţia. Mai aproape decât bătăile inimii. Mai aproape chiar decât această înţelegere intelectuală. **În centrul Eului tău.**

O eroare curentă făcută de oameni este aceea de a identifica fericirea cu plăcerea. Există categorii diferite de plăcere. Plăcerea unei mese gustoase (plăcere de tip gustativ) este altceva decât

plăcerea unui film bun. Plăcerea de a-ți trage una peste bot e diferită de plăcerea unei calomnii. Plăcerea unei mângâieri (contact de tip kinestezic) nu se compară cu aprecierea venită din partea unei autorități pe care o respecți. Plăcerea unei drumeții se deosebește de plăcerea unei călătorii printre integrale Riemann.

Cu toate acestea, a căuta plăcerea pentru a fi fericit este ca și cum ai bea apă cu zahăr pentru a-ți potoli setea. (Am evitat să numesc o marcă de băutură carbogazoasă ca nu cumva să se supere celelalte.) Plăcerea vine la pachet cu durerea. În primul rând, plăcerea atinge un prag de saturație. Câte plăcinte cu mere poți înghiți? La un moment dat ți se va face rău. De câte ori poți asculta, în aceeași zi, o melodie? Dacă nu se revoltă centrii tăi auditivi, sigur te dau vecinii afară din țară. Câte minute să te săruți cu iubita ta? Te vor durea fălcile după 10 minute.

Ființa noastră funcționează pe bază de praguri. Unii oamenii le au mai sus, alții mai jos. Însă nu există om fără praguri senzoriale, emoționale sau intelectuale. Dacă nu ți-e clar conceptul de „prag", înlocuiește-l cu cel de „limită". Sau privește-ți frigiderul: când temperatura din interior crește peste 3-5 grade, termostatul frigiderului nu mai „suportă" asta și comandă, pe un ton care nu lasă loc pentru negocieri, transferul termic al energiei spre exterior, exploatând fără milă o substanță numită refrigerent. Inițial s-a folosit ca refrigerent amoniacul. Pentru că era toxic, din anii 60 a fost înlocuit cu CFC (clorofluor carburi). S-a renunțat și la acestea prin anii 90, la protestele stratului de ozon. Acum se folosesc hidroclorofluorcarburi (HCFC) și încă nu se știe cine suferă.

Plăcerea este limitată de structura sistemului nervos. Și asta încă nu e tot. Plăcerea furnizată în mod repetat de același obiect (ciocolata, vaginul, prima pagină, cifrele de pe card) conduce la atașament (pe care psihologia budistă îl numește „suferință mentală"), iar atașamentul este ultima stație înainte de dependență, peronul pe dreapta, imediat cum intri în salon. Echivalată în mod eronat cu fericirea, plăcerea conduce direct în brațele surorii ei gemene, durerea.

Aici intră în scenă filosofii și observațiile lor pătrunzătoare. Epictet, în antichitate, își învăța deja discipolii stoici despre fericirea de moment adusă de lumea exterioară. Dar înaintea lui Ecleziastul rostise niște cuvinte încărcate cu o asemenea forță încât au ajuns până la Bob Dylan: *„...am văzut că în toate este numai deșertăciune și goană după vânt și că nu este nimic trainic sub soare"* (Ecleziastul, 2, 11). Ce-aș mai putea comenta? Această frază conține mai multă înțelepciune decât toate revistele glossy. Nimic nu durează în lumea în care trăim. Ești frumoasă și te simți bine. Îți place de tine (și altora, bineînțeles). Apoi îmbătrânești și frumusețea se duce. Te ofilești vizibil, nu înainte de a ridica standardul de viață al lucrătorilor din industria cosmetică, poate chiar al unui specialist în chirurgia estetică. Începe să te doară felul în care arăți. Nu-ți trecea prin fermecătorul cap, când erai tânără, că această suferință este inevitabilă. Pentru că n-ai avut multă minte, te-ai identificat cu frumusețea ta, iar acum, când o pierzi, simți că pierzi ceva din identitatea ta. Este ca și cum ți-ai pierde o ureche (aceea la care n-ai auzit că frumusețra e trecătoare, ca orice altceva).

Totul vine şi pleacă în această lume. Mai ai îndoieli? Tu însuţi vei pleca la un moment dat. Ce poţi să faci? Să nu te identifici. Dar la câtă maturitate spirituală ai, cum aş putea să-ţi cer asta? Tu ai o stare pe care o evaluezi ca „bună" sau „plăcută" şi te identifici cu ea. Ce înseamnă că te identifici? Înseamnă că te agăţi de ea, lupţi ca să o păstrezi când ea începe să plece. Îţi place o femeie, iar ea se retrage din viaţa ta. Şi tu ce faci? Tu escaladezi Mont Blanc-ul prostiei şi te agăţi de ea. O păstrezi obsesiv în mintea ta şi o compari cu cea care îi urmează. Evident că imaginea din capul tău este superioară realităţii din faţa ta. Aşa că suferi în sinea ta ca un câine şi o faci să sufere şi pe noua ta parteneră, care nu se simte recunoscută. Şi ce-ai face dacă ai fi o idee mai înţelept. Acelei femei minunate care a plecat i-ai da şi tu drumul. Pentru că atunci când cineva pleacă din exteriorul tău, pentru a rămâne în stare de armonie, trebuie să plece şi din interiorul tău. Eşti trist când pleacă, e firesc, însă asta e tot. Ea poate să rămână în amintirea ta, însă nu mai face parte din prezentul tău. Ţi se pare că îţi propun să fii crud? Nici pe departe, te invit să fii inteligent. **A fi inteligent înseamnă a trăi în contact cu ceea ce este prezent.** A fi tălâmb sau, dacă vrei, tontoman înseamnă a trăi în trecut sau în viitor. Hmm, nu cred că eşti unul dintre cititorii mei. (Mergeai cumva pe stradă şi ţi-a picat cartea din cer? Trebuie să vorbesc cu cei de-acolo să renunţe la acest tip de distribuţie „head-to-head".) Acum câţiva ani am pierdut o sumă de bani (şi acum sunt convins că mi i-a şterpelit un pitic). Mi-a părut rău câteva zile. Am aflat astfel cât eram de identificat. Tu de cât timp regreţi o pierdere? Aceea este intensitatea

identificării tale. Sper să nu înţelegi de aici că „a fi detaşat" înseamnă a nu suferi în urma unei pierderi. Aceea nu este „detaşare", este blocaj emoţional sau lipsă de sensibilitate. Cu alte cuvinte, eşti fie frustrat, fie psihopat. Inteligenţa emoţională nu produce maimuţe vesele, care se tem să-şi plângă pierderile. Nu creează însă nici victime neajutorate, incapabile să-şi revină după o pierdere.

Plăcerea nu durează, e adevărat, dar nici durerea nu este veşnică. Ele se succed una alteia, precum ziua şi noaptea. Ai încercat vreodată să faci ziua să stea pe loc astfel încât să nu se facă noapte? Păstrând proporţiile, cam asta ar însemna să te cramponezi de o plăcere (sau o suferinţă, mecanismul psihologic este identic). Unde este plăcere va fi durere şi invers. După ce ai urcat şi ai ajuns în vârf trebuie să cobori. După ce ai alergat trebuie să te odihneşti. Totul trece, la un moment dat, în contrariul lui (un chinez taoist ţi-ar putea explica asta mult mai bine ca mine). Există, totuşi, ceva care transcede această lege a schimbării polare. Fericirea. Fericirea nu apare şi nu dispare. Cu toate acestea, nu este niciodată aceeaşi. Nu te poţi plictisi. Neuronii nu au praguri cu inscripţia „suficient".

A vorbi despre fericirea inepuizabilă (spre deosebire de hidrocarburi) nu-mi este tocmai uşor. Este ca şi cum aş încerca să pun în cuvinte sunetele dintr-o limbă necunoscută, în absenţa unui dicţionar. Nu vrei, mai bine, să te convingi singur? Indiferent ce aş spune, mintea ta analitică, nu foarte diferită de a mea, va avea ceva de obiectat, se va îndoi, va mârâi în front. Verbul „a se îndoi" mi se pare impresionant de sugestiv. El arată cum din „unul", printr-o simplă operaţie mentală, apar „doi".

Înțelegerea intelectuală nu poate fi altfel. Intelectul este o structură construită pe polaritate. Fericirea este dincolo de cele 4 mari principii ale logicii: identitatea, necontradicția, terțul exclus și rațiunea suficientă. Ea poate fi „înțeleasă" în același fel în care „înțelegi" ce gust are un strugure. Este ca și cum mintea ar avea, în planul superior al cunoașterii, un echivalent al percepției. Este o cunoaștere directă, imediată, ce pare a conține, cumva înfășurat, o structură perfect logică. Ai înțeles ceva din varza asta de Bruxelles?

Hai să ne gândim altfel! Imaginează-ți apa limpede a unui lac într-o zi de vară. Sus pe cer, Soarele în tranzit prin semnul Leului. Tu vrei să afli câte ceva despre Soare și începi să-i studiezi imaginea reflectată pe lac. (Apropo, știai că sunt oameni pe glob care asociază încălzirea globală cu un fenomen produs mai degrabă de creșterea temperaturilor din Soare decât de comportamentul uman iresponsabil? Dacă Soarele e de vină, putem continua să tăiem pădurile liniștiți și să nu investim în energii neconvenționale, consumând tot cărbunele, gazul și petrolul, adică produse ale naturii cu o vârstă mai mare de 200 de milioane de ani.) Evident că nu e o idee bună. Este ca și cum ai dori să afli mai multe despre sexualitatea adolescenților întrebându-i pe părinții lor. Pentru a descoperi proprietățile Soarelui trebuie să studiezi Soarele. Imaginea lui, chiar perfect reflectată de apă, nu-ți va servi la nimic (decât, poate, la o baie de neuitat).

Îți amintești metafora cu oglinda? (Te mai întreb din când în când pentru a verifica nivelul de Alzheimer.) Soarele este Sinele, imaginea din lac este Eul. Degeaba studiezi Eul. Asta fac psihologii.

Orientează-ți atenția către Sine. Asta fac psihologii interesați de cercetarea spirituală, frizerii familiarizați cu Sahasrara Chakra, ORL-iștii atrași de nectarul divin, șoferii dăruiți traficului celest, în general orice persoană intens preocupată de evoluție, cu alte cuvinte maxim 10 indivizi din Uniunea Europeană. Lacul nu știe nimic despre Soare. Cam asta este întinderea ignoranței Eului. De bună seamă că însăși această carte este un paradox, din moment ce e redactată de un Eu. Știu că orice aș spune despre Sine este incomplet sau neadevărat, atunci când nu e ciudat sau contradictoriu, de aceea sper, mai degrabă să fiu degetul care arată spre Sine. „Privește, privește, ce frumos!" „Unde, prietene, că nu văd nimic?" „Acolo, acolo, în direcția aceea!" Este ca și cum ți-aș arăta constelația Vulturului, vecină cu cea a Delfinului. Nu o poți vedea cu ochii mei. Este necesar să privești tu. Și un mic amănunt, distilat dintr-o enormă experiență de contact: dacă te uiți ziua după stele, ai șanse mici să le vezi.

Tot ceea ce Eul știe despre fericire este o reflexie îndepărtată a ei. Cu toate acestea, e mai bună decât nimic. Opiniile și credințele Eului sunt locul cel mai bun pentru a-ți descărca tendințele analitice, predispoziția naturală a minții de a fi sceptică sau lipsită de entuziasm. Religiile sau filosofiile spirituale inventate de oameni mă atrag numai prin potențialul lor metaforic, prin capacitatea de a surprinde, în parabole și povești, ceea ce nu poate fi spus, misterul imposibil de elucidat de la baza vieților noastre. Religia în al cărei spațiu m-am născut nu mă ajută prea mult în acest sens, cu excepția notabilă a lui Iisus, cel care și-a unificat creierul înainte ca neuroștiințele să știe ceva despre

asta. Budismul, în schimb, este mult mai ofertant, în special budismul Zen. Nici taoismul nu este de lepădat. Şi când voi şti mai multe despre sufism, evident că o să-mi dau imediat cu părerea. (Aţi auzit, Sohrwardî, Attar, Ibn Arabi şi Jalaloddin Rumi? Aştept să-mi faceţi o vizită!)

Eul încă nu şi-a dat seama că efortul de a căuta fericirea este absurd. Fericirea o ai deja, nu trebuie să o mai cauţi. Dacă o cauţi începi să o pierzi. Căutarea ta o tulbură. **Pentru că fericirea este deja aici, misiunea ta este să fii atent.** Ai pierdut dacă priveşti „acolo", în exterior. Priveşte „aici", în interior. Observă totul cu atenţie de detectiv nefumător. Observă senzaţiile, emoţiile, ideile, dorinţele. Îţi poţi imagina ceva mai simplu? Se numeşte **meditaţie.** A fost descoperită de mulţi oameni, de-a lungul secolelor (la cât este de simplă, nici nu mă miră). A primit nume savante, făcute să te gândeşti că e ceva deosebit de complex, rezervat unor iniţiaţi. Ai auzit de învăţăturile **dzogchen** din tradiţia Nyingma? (Hmm, deşi nici eu nu ştiu prea multe, un fost coleg simpatic de la facultate îmi spunea Adi Tibetanul. Probabil pentru că nu beau decât apă plată, exemplificând astfel unul din cei trei factori determinanţi din budism, anume „ataşamentul".) Meditaţia este prezentată şi în sutrele din Pratyabhijnahridayam, care sunt în sanscrită, aşa că, dacă nu ştii limba, eşti scos de la porţia de fericire. Cum spuneam, din sufism nu am cunoştinţe, cu excepţia celor 99 de nume ale lui Dumnezeu care trebuie recitate în timpul unei meditaţii mai serioase (şcolile hanafită şi maturidită, pe care le menţionez pentru a epata, afirmă că numele sunt egale ca importanţă, pe când şcoala

teologului Al Ashari crede că există totuşi o ierarhie, primul nume fiind Allah).

La ce e bună meditaţia? Aproape că nu foloseşte la nimic, dacă excludem fapul că începi să experimentezi fericirea. „Şi asta e puţin lucru?", parcă citesc între sprâncenele tale. Ei bine, nu e cine ştie ce, având în vedere că a fost cu tine mereu. Mai repede decât o stare de încântare, care va apărea negreşit, la un moment dat, se instalează o linişte minunată, un fel de sentiment că Universul este ok şi orice s-ar întâmpla, cu tine sau cu el, este spre binele tuturor fiinţelor. Mintea raţională va sări imediat din bârlogul ei prefrontal şi te va avertiza că nu e o idee prea bună să crezi asta, mai ales dacă ai salariul minim pe economie şi o nevastă amorezată de Louis Vuitton (bietul om, pe vremea când producea geamantane pentru soţia lui Napoleon al III-lea şi ducesa de Winsor, nu visa că, peste mai bine de 100 de ani, va fi stăpân peste Christian Dior, Givenchy, Kenzo, Guerlain, Zenith şi Amourg).

Nu ai cum să mă crezi, mai ales dacă lupţi cu anxietatea socială, agorafobia sau ţi-e teamă de Mickey Mouse. Îţi spun totuşi: această pace a existat dintotdeauna înăuntrul tău. De ce nu ai simţit-o? Pentru că nu i-ai acordat atenţia ta. Pentru că ai încercat să o „dobândeşti". Pentru că nu ţi-a spus nimeni ce comoară conţii. De-asta!

După ce începi să meditezi se întâmplă ceva interesant cu liniştea aceasta: nu numai că se extinde, dar încep să o simtă şi alţii în preajma ta. Este ca şi cum ai avea o „atmosferă" compusă nu din oxigen sau „codoi", ci din linişte. Nu te teme, nu vor intra oamenii din jurul tău în transă. Însă cei mai sensibili vor simţi ceva special. Adesea nu vor şti ce.

Liniştea, pacea, calmul, seninătatea, bucuria, fericirea subtilă, acestea sunt câteva din conţinuturile Sinelui tău. Nu-ţi doreşti să devii conştient de ele? Nu ţi-ar plăcea să simţi un miez interior de pace chiar şi atunci sau mai ales atunci când lucrurile din jur o iau razna? Fericirea care se bazează pe ceva exterior e amestecată, în inconştient, cu teama de pierdere. E normal să fie aşa. Nimic din ceea ce este exterior nu durează. Chiar pământul pe care stă casa ta se poate mişca (la un cutremur) sau prăbuşi (la o alunecare de teren). Nimic din exterior nu este sigur. Te mai îndoieşti? Înseamnă că eşti foarte tânăr. Pregăteşte-te pentru o serie de deziluzii. Părinţii pe care îi iubeşti vor muri. Părinţii pe care îi urăşti vor muri şi tu vei rămâne cu sentimente neexprimate. Iubitul tău va uita într-o zi de aniversarea relaţiei voastre. Partenerei tale îi va cădea cu tronc un bărbat original, cu o viteză proporţională cu înălţimea turnului de fildeş în care o ţii. Copiii vor creşte şi un bizar vânt al memoriei va şterge tot ce ai făcut pentru ei. Din exterior se numeşte „nerecunoştinţă" sau „orbire temporară", din interior se numeşte „nu ţi-am cerut să faci asta pentru mine" (însă ce-ar fi fost fără ele?). La firmă va apărea într-o zi unul mai competent, a cărei moarte o vei dori în timp ce îl saluţi cuviincios. Vama Veche va răsuna de manele. Pe faţă îţi vor apărea riduri scârboase, pe care le vei acoperi tot mai greu, în ciuda ajutorului gratuit oferit de L'Oreal (marcă introdusă în 1910 de un chimist francez care a înţeles că natura nu mai poate fi înşelată cu grăsime de şopârle şi excremente de rândunică). Liberalii şi social-democraţii îşi vor da mâna pe sub masă. Bush va continua să apară la televizor. Cd-urile vor dispărea, aşa cum au dispărut

casetele audio, benzile de magnetofon şi dinozaurii. Într-o bună zi vei înţelege toate lucrurile astea. Sau poate nu. Poate vei muri fără să înţelegi, situaţie destul de tristă pentru Univers, care a pompat în tine resurse fără a genera măcar un flash de conştientizare. (Îl înţeleg pe Dumnezeu când distruge universurile prin implozie controlată. Orice risipă poate fi tolerată până la un punct.)

Fericirea este starea ta naturală, pe care nu ţi-o poate lua nimeni. Maxim ce pot face cei din jur este să fie roşi de propria lor invidie, să te denigreze, să-ţi găsească nod în papură (şi nimeni nu e perfect), să te evite, să te arate cu un deget acuzator, dar bont, să-ţi pună o etichetă flatantă dacă ştii să o citeşti pe invers (dacă nu ştii te învăţ pe gratis. Sau pe inversul lui gratis?), să denatureze ceea ce spui sau faci şi, dacă sunt chiar lipsiţi de imaginaţie, să te crucifice. Partea bună este că pentru oricare din aceste alternative antipatice există o compensare naturală, adesea asociată cu oameni care se simt atraşi de tine şi care par a avea în comun faptul că sunt capabili de gândire independentă.

Dacă nu eşti convins că fericirea este starea ta naturală **priveşte orice copil.** Copiii se află, încă, în starea lor naturală, aşa că sunt pur şi simplu fericiţi, fără a filosofa prea mult pe tema asta. Ai văzut vreun copil în genunchi la biserică? Ai văzut vreun copil stând în lotus, cu privirea în strabism convergent? Cunoşti vreun prichindel izolat într-o chilie? Ai văzut un grup de puradei adânciţi într-o reflecţie fenomenologică? Eu încă nu, deşi îmi place enorm să-i privesc (şi uneori să mă prostesc asemenea lor). Copiii manifestă spontan ceea ce au deja. Problema lor e că vor fi intoxicaţi cultural, iar

fericirea le va fi acoperită de griji, angoase, neajutorare, critici, nemulţumiri, respingere şi exigenţe stupide. Pe mine şcoala m-a prins în malaxorul ei la 6 ani şi, până să realizez pe deplin, m-a transformat deja în membru adaptat al societăţii. (Ca să mă răzbun, m-am făcut profesor şi a fost rândul şcolii să intre la tocat. Între timp mi-am rafinat metodele, aşa că urmează o serie de surprize.)

Eşti un pic sucit dacă întrebi pe cineva „De ce eşti fericit?" Tu de ce ai ochi albaştri? De ce ai urechi? De ce nu dormi în copaci? Fericirea există fără motiv. Sinele există pur şi simplu. Fericirea este „substanţa" din care e făcut Sinele, pe care Mendeleev nu s-a priceput să o aşeze în faimosul lui tabel pe care toţi l-am uitat. **Fericirea este fără cauză, fără început şi fără sfârşit.** Nu o poţi cumpăra, chiar dacă ai toţi banii din lume. Nu o poţi pierde. Nu depinde de nimic din afara ta. Ideea că ai nevoie de un anumit om sau de un anumit lucru pentru a fi fericit este cea mai eficientă reţetă pentru o porţie dublă de frustrare. Îţi poţi imagina destinul societăţii de consum dacă mai mulţi oameni se vor convinge de asta? Ştiu că nu se va întâmpla, însă nu e reconfortant să fantasmăm puţin? Să ne imaginăm hypermarketurile desfiinţate şi înlocuite cu parcuri? Industria publicităţii reorientată spre promovarea lecturilor de calitate şi a muzicii bune? Fabrici întregi închise şi transformate în locuri de joacă pentru copii? Ce vremuri, ce moravuri!

Este simplu şi în acelaşi timp complicat să fii fericit. Este simplu deoarece **fericirea se află la purtător**. Este complicat deoarece, pentru a o simţi, **trebuie să renunţi la iluzii**. Şi cum să faci asta dacă iluziile fac parte deja din identitatea ta?

Dacă ai început să-ţi spui o poveste pe care realitatea o invalidează constant, dar la care nu renunţi pentru că este „a ta"? Ai nevoie de o doză de curaj pentru a accepta că valorile după care te-ai ghidat pentru a fi fericit (banii, statutul, prestigiul, puterea, sentimentele altor oameni) se potrivesc scopului tău la fel de mult ca rochia de mireasă pe corpul graţios al unei femele-hipopotam. Tot ceea ce am enumerat aduce o satisfacţie temporară şi frecvent superficială. Cel mai bun film de dragoste nu rivalizează cu ceea ce tu însuţi simţi în inima ta, pentru o femeie reală. Ameţeala pe care ţi-o dă sentimentul de a fi apreciat de un amfiteatru plin a dispărut fără urmă a doua zi. (Am trăit experienţa asta, de mai multe ori. Criticii mei erau blocaţi în trafic.) Ceea ce vine din exterior aduce plăcere, după care vine şi factura cu dezamăgirea, teama sau pierderea. Aceasta este viaţa, o combinaţie mereu schimbătoare de dulce şi amar, punctată de momente acre sau sărate în exces. Viaţa mai are însă un secret, pe care îl descoperă celor născuţi pentru a doua oară (şi de aceea inocenţi), un secret pe care îl strig, iată, în gura mare, cu riscul de a face laringită. (Sau „daringită"? Maladie produsă de generozitatea fără discriminare.)

Un studiu fascinant al lui Brickman (1985, apud Gilbert, 2008) demonstrează cum, la un an de zile după eveniment, marii câştigători la loterie (milioane de dolari) reveneau, în medie, la nivelul de satisfacţie iniţial. Îţi vine să crezi? Probabil că nu. În acest caz trebuie să-ţi fac nişte dezvăluiri despre creier. Richard Davidson, despre care poate vei mai auzi în această carte, a arătat (1994, apud Gilbert, 2008) cum, din punct de vedere neuronal, plăcerea vine mai mult din apropierea de scopuri decât din

atingerea lor. Altfel spus, **drumul contează mai mult decât capătul lui.** (Dacă ești în tren, privește pe fereastră. Acela e drumul!) Bucură-te de călătorie! (La capătul ei, ca să-ți ridic cu un metru nivelul de anxietate, s-ar putea să nu se afle nimic.) Davidson a identificat circuitele neuronale din cortexul frontal stâng responsabile pentru plăcerea asociată fiecărui pas care te apropie de destinație. Este ca și cum ai avea vezica plină și nu te poți „ușura" decât undeva la capătul unei scări cu 50 de trepte. Fiecare treaptă pe care o depășești în viteză, apropiindu-te de scop, îți creează plăcere. În sfârșit, ajungi și execuți treaba cea mică. Vei fi încântat? Nu, vei fi, la propriu și la figurat, ușurat. Ți-ai dorit cu pasiune ceva? O rochie scumpă? O mașină inaccesibilă? O vacanță în Caraibe? Și, când în sfârșit le-ai avut, cât a ținut „fericirea"? După câte minute ai început să te îngrijorezi că poate nu-ți stă bine? Să strâmbi din nas pentru servirea de la restaurant? Să te temi să nu găsești mașina bușită în parcare? Davidson arată cum activitatea electrică din „creierul stâng" are un vârf scurt în momentul atingerii scopului după care totul intră în normal. De ce? Pentru că nu destinația era esențială, ci călătoria până la ea.

În afară de acest principiu, numit uneori **al progresului**, mai există și principiul **adaptării**. Este tot un principiu neuronal. Neuronii noștri răspund puternic la stimulii noi, apoi se obișnuiesc, declanșând mai rar potențialul de acțiune. Stările constante nu sunt prea interesante pentru neuroni. Schimbarea, în schimb, poate conține informații esențiale pentru supraviețuire. De aceea nimic nu se compară, ca intensitate, cu experiența îndrăgostirii. Celălalt este un teritoriu neexplorat, pe care îl

descoperi cu plăcere. După 7 ani de trăit împreună, neuronii încep să fie de altă părere. Acesta este motivul biologic pentru care milionarii de la loto se întorc la nivelul de fericire anterior câștigului. După ce „explodează" de câteva ori (o casă nouă, alte haine, renunțarea la vechea slujbă, mese costisitoare cu prietenii), neuronii revin la tiparele lor cunoscute. Norocosul continuă să simtă o anumită plăcere privindu-și contul, dar chiar și aceasta se estompează în timp. Dacă ești un împătimit al jocului, sigur vei spune că la tine va fi altfel. E firesc să spui asta. Intervine un alt mecanism, psihologic de data asta. Este acel mecanism care te face, invariabil, să crezi că tu ești mai bun decât media, evidențiat de ingenioase experimente de psihologie socială.

Pentru a verifica în propria viață principiul progresului, fă următoarea experiență: prima dată când mai primești un sms de la o persoană dragă sau semnificativă din alt punct de vedere, nu-l deschide imediat. Lasă să treacă o oră, două, cinci și observă cum te simți. (Trimite-mi un sms cu rezultatele. Promit să-l deschid după șase luni.)

Aș mai nota ceva în legătură cu starea de fericire. Este un fenomen, de asemenea, verificabil. Contactul cu propriul Sine are un efect curios asupra circumstanțelor exterioare. Lucrurile încep să se așeze în viața ta, cumva de la sine. Rectificare: de la Sine. Nimeni nu poate spune cum se întâmplă asta. Poate se întâmplă pentru că mintea ta devine mai echilibrată și începi să iei decizii mai bune, care îți sprijină viața. Poate Sinele tău se află într-o relație secretă cu lumea din jur și acționează, într-un mod misterios, în favoarea ta. Poate se produce un soi de integrare între tine și mediul tău, astfel încât să nu

mai funcționați pe poziții antagoniste. Cert este că uneori lucrurile **curg** în mod evident în favoarea ta și asta fără ca tu să miști vreun deget. Când observ acest fenomen în viața mea, rămân cu gura căscată de fiecare dată, în ciuda principiului adaptării. Sinele pare să vegheze asupra ființelor, cumva în felul în care oceanul are grijă de valurile lui. E adevărat, nu întotdeauna ceea ce înțelege Eul prin grijă (nevoia de a-i fi satisfăcute capricii sau chiar dorințe periculoase) coincide cu perspectiva Sinelui. Există undeva, în fundal, un netulburat **sentiment de siguranță.** Este sentimentul că orice s-ar întâmpla, oricât de dureros sau distructiv, pe termen lung se va dovedi benefic pentru tine, poate și pentru alții. Imaginează-ți cum e să trăiești cu sentimentul că, de fapt, totul e bine așa cum este. Dacă ai avut o copilărie securizată și fericită, probabil ai idee despre ce vorbesc. Însă nu ai pierdut nimic dacă nu ai avut-o. Poți compensa acum. E o stare pe care o doresc oricui, chiar și dușmanilor mei inexistenți. Se numește **realizarea Sinelui.**

11 august

Sinele nu poate fi înțeles cu mintea. Cu toate acestea, felul Lui de a fi și relația cu lumea pot fi sugerate cu ajutorul unor parabole sau analogii. Partea mai intuitivă a minții tale, asociată cu emisfera dreaptă, surprinde uneori, fugitiv, aceste mistere. Amintește-ți, așadar, metafora oglinzii. Corpul tău stă în fața ei. Corpul este Sinele. Imaginea din oglindă este Eul. Iar oglinda este activitatea psihică. Eul nu există separat de activitatea psihomentală. Tot așa, imaginea nu există separat de oglindă. Sinele, pe de altă parte, este diferit de Eu și activitatea psihică. Corpul tău nu e făcut din sticlă și argint ci, în principal, din oxigen (65%), cabon (18,5%) și hidrogen (9,5%). Sticla oglinzii se fabrică dintr-un amestec constituit în mare parte din nisip. Iar nisipul conține cuarț sau dioxid de siliciu. Cuarțul este un silicat și reprezintă cel mai răspândit mineral de la suprafața Pământului (dar nu mai răspândit decât prostia umană, un mineral cu totul special, neîntâlnit pe alte planete). Cum oxigenul este altceva decât nisipul, sper că este clar că oglinda și corpul tău sunt diferite, deci Sinele și activitatea psihică sunt **cu totul altfel** ca natură.

Dacă pleci din fața oglinzii, oglinda nu explodează, nu se dizolvă, nu se descompune. Rămâne ea însăși, adică oglindă. La rândul tău, trăiești fără nicio problemă dacă nu te mai uiți în oglindă. Oglinda nu are nicio legătură cu supraviețuirea (decât la vedete și politicieni, care sunt o specie mai nereușită de vedete). Sinele nu depinde de activitatea psihică și trăiește liniștit în propria Lui natură.

Psihicul este o parte a realității. La fel este materia. Mulți oameni de știință sunt înclinați să vadă psihicul și materia pe un continuum, la unul din capete fiind mai mult „psihic" (omul), iar la celălalt mai multă „materie" (at-omul). De fapt, s-ar putea ca realitatea să fie țesută din această „substanță" stranie și continuă, anume „psihomateria". Termenul e de-a dreptul ciudat (ca și comportamentele), așa că, mai departe, mă voi referi pur și simplu la „substanță". Rădăcinile cuvântului ne pot lumina. Prin definiție, substanța este ceva „capabil să existe independent". Oglinda există independent de corp, substanța există independent de Sine (spre final s-ar putea să constați că nu e deloc așa, însă deocamdată nu vreau să te derutez prea mult).

Merită să subliniez un amănunt important: oglinda este substanță și, simplificând, psihic sau activitate psihică **inconștientă.** Când corpul apare în fața oglinzii pentru a-și admira genele, în oglindă apare o modificare, anume o imagine. Imaginea respectivă (Eul), deși din oglindă, este altfel decât oglinda. Cum anume altfel? **Conștient.** Aceasta este o simplificare grosolană, pe care te rog să o accepți pe baza faptului că ne jucăm cu metafore, iar metaforele nu trebuie luate stricto-sensu. Evident că ceea ce fac eu acum nu este știință (lipsește exactitatea nevrotică), însă nu este nici neștiință. Pentru că nu stăpânești necuvintele, sunt silit să apelez la cuvinte în încercarea mea caraghioasă de a-ți transmite adevărul. Eul studiat de psihologie are largi zone inconștiente, semănând cu un aisberg. Ceea ce se vede, la suprafața apei, nu e decât o parte din ceea ce nu se vede. Așa este Eul. Cum spuneam, pentru a nu intra în analize sofisticate, mă voi referi

la Eu ca la o structură conștientă (lucru de care enorm de mulți oameni sunt absolut convinși).

Eul nu este conștient prin el însuși. (Însă crede asta din cauza ignoranței. O ignoranță atroce, crede-mă pe cuvânt!) Eul primește conștiința de care e foarte mândru (numind-o uneori și „liber arbitru") de la Sine. Doar Sinele este conștient sau, mai bine zis, **este conștiență.** Conștiență pură, neîntreruptă, infinită. Și fericire, desigur. **Conștiința pură și fericirea sunt identice.** (De aceea merită să devii mai conștient. Și toți oamenii își doresc asta. Doar că nu îi spun așa, întrucât „conștiența" a căpătat conotații negative. Așa că oamenii preferă să caute nu conștiența, ci fericirea. Dar este același lucru.)

Eul capătă conștiență în același fel în care un deget apare în oglindă, restul corpului fiind undeva în lateral. Sau un cap. Sau un picior. Dacă nu plasezi în fața oglinzii nicio parte a corpului, în oglindă nu apare nicio imagine. Prin urmare fără Sine nu există conștiență a Eului, după cum nu există nici Eu.

Credința Eului că ar exista separat de Sine este o iluzie. Eul nu există nici separat de Sine, nici separat de activitatea psihică. Dar Sinele există separat de Eu (corpul de imaginea în oglindă). Într-un anume fel, Eul se află conținut potențial în Sine, tot așa cum corpul își conține potențial imaginea în oglindă. Este necesară întâlnirea dintre corp și oglindă, adică dintre Sine și activitatea psihică, pentru apariția imaginii, deci a Eului. Sper că este mai clar acum în ce fel Eul este o iluzie, adică o aparență. El apare și dispare odată cu Sinele. Nu are niciun fel de existență independentă, niciun fel de autonomie. Ce rezultă de aici? Că atunci când vei

„muri" doar Eul tău va muri. Imaginea din oglindă dispare deoarece corpul (Sinele) pleacă din fața ei. Activitatea psihică, aceea care te-a produs împreună cu Sinele (ce „relație sexuală" interesantă!) va continua să trăiască. Oglinda își păstrează integritatea atunci când imaginea dispare. Sticla rămâne sticlă. Nici Sinele nu pățește nimic. Corpul rămâne corp. Singurul care dispare este Eul, însă aceasta nu e nicio pierdere din două motive.

În primul rând pentru că Eul era o iluzie (o imagine). Este ca și cum ai visa și, la un moment dat, te trezești. N-ai pierdut nimic. Visul era în capul tău. Tot așa, Eul este în „capul" Sinelui. Eul pare a fi consistent, însă nu este. E ca un fel de balon de săpun, chiar mai fragil. În terapie, când vorbim de un Eu matur, sănătos sau de „întărirea" Eului nu ne referim, de fapt, la nicio entitate (oare câți dintre colegii mei sunt conștienți de asta?). Vrem să spunem „o activitate psihică matură" sau „întărirea activității psihice". Deoarece este doar o combinație de lumini și umbre, imaginea nu poate fi „întărită" sau „slăbită". Oglinda, în schimb, poate fi acoperită cu mai mult sau mai puțin argint (aluminiu).

A înțelege că Eul este doar o idee în minte este o experiență minunată. Este ca și cum ai scăpa de o uriașă povară. Eul nu este un omuleț aflat în spatele ochilor, privind prin ei ca printr-un binoclu perfecționat. Nu este nici în lobul temporal, atent pentru a recepta sunetele. Nu este nicăieri în ființa ta. **Existența lui este o iluzie creată de un mare magician, Sinele, împreună cu o asistentă excepțională (energia psihonervoasă).**

Poate te întrebi cum e posibil ca ceva ce, de fapt, nu există (fiind o iluzie) să producă efecte cât

se poate de concrete (și uneori groaznice)? Hmm, asta e forța iluziilor. Știi cubul lui Necker? Este un cub care pare să se întoarcă într-o parte sau în alta. El, bineînțeles, nu se schimbă niciodată. Dar tu, privindu-l, îl vezi uneori orientat în jos și spre drepta și alteori îl vezi orientat în sus și spre stânga. Ce crezi, dacă ai paria 10.000 de euro pe orientarea absolută spre dreapta (n-ai avea mult timp la dispoziție pentru a percepe) pierderea lor ar fi concretă? **Oamenii care iau decizii pe baza unor iluzii optice modifică lumea reală adesea ireversibil. Iluziile sunt produse de activitatea psihică și se întorc împotriva ei.** Poți petrece două săptămâni cu un ghips la picior deoarece „ți s-a părut" că nu venea nicio mașină (cu excepția acelui camion pe care ai încercat să-l scoți de pe carosabil, fără succes).

Eul este o fantomă de a cărei existență aproape toată lumea este ferm convinsă. Tu crezi că ai un Eu, așa că îl aperi, îl afirmi, vrei să fie gâdilat. Pretinzi să fie respectat, apreciat, protejat sau ridicat în slăvi. Înțelegi în ce tensiune trăiești? Înțelegi de ce nu ești relaxat și încântător de creativ? Cum ai putea fi? **Energia ta curge către o iluzie.** Îmi pare rău, trebuie să râd. Nu mă pot abține. Este ca și cum câinele meu (pe care nu-l am) s-ar duce să-și facă buletin de identitate, pentru a vota la alegerile din toamnă. (Oare pe cine? Pe cei care îi eutanasiază semenii sau pe cei pe care și i-ar dori eutanasiați?) Iluzia Eului, remarcată la oameni, dar mai ales la mine însumi (care nu mai sunt om), este sursa unui umor de care nu mă pot plictisi. Am o vagă și eretică intuiție că și Sinele se distrează copios pe marginea acestei aiureli co(s)mice.

Cum totul este **polar**, şi umorul are o parte opusă. **Când sunt intens conştient de iluzia Eului şi nu râd**, ceea ce trăiesc **este compasiunea**. Orbiţi de iluzie oamenii sunt capabili să-şi producă suferinţe teribile unii altora (inclusiv lor înşişi). Când văd sau anticip asta îmi piere de tot dispoziţia amuzată. Îmi doresc să fac ceva pentru a contracara efectele acestei ignoranţe primordiale. Aşa că fac şi eu ce mă pricep mai bine: vorbesc şi scriu (activităţi înrudite). **Mă mişc între umor şi compasiune**, cu opriri dese în iluzia Eului. Pentru că cine a mai văzut lup care să nu fie moralist şi pupăză tăcută?

În mod ironic, cu o problemă asemănătoare s-a confruntat şi budismul tibetan, pentru care compasiunea a devenit subiect serios de meditaţie, acţiune iluminată şi, bineînţeles, exegeze stupide. Ce frumoase sunt versurile din vechea rugăciune a „celor 4 nemărginiţi”:

„Fie ca toate fiinţele însufleţite să aibă parte de fericire şi motive de fericire
Fie ca toate fiinţele însufleţite să fie ferite de suferinţă şi de motive de suferinţă”

Eul este doar un cuvânt prin care o mulţime de conţinuturi întrepătrunse sau doar asociate temporar sunt desemnate global. Este ca şi cum i-ai pune un nume unui peştişor din acvariu. El nu ştie nimic despre asta şi, oricum, puţin îi pasă de tine. Este mult mai interesat de posibila întâlnire cu unul mai mare ca el. (Pentru că şi în lumea lor este ca la oameni: omul cel mare îl papă pe omul cel mic.) S-a născut fără Eu şi va muri fără Eu (poate, în nevroza ta, chiar i-ai făcut certificat de naştere şi de deces). Cu ceva antrenament,

s-ar putea să răspundă la numele „Rex”, dar asta nu va însemna nimic pentru el. Sistemul minte-corp funcţionează armonios fără Eu la animale, miriapode şi nevertebrate marine. Când celulele nu se mai pot multiplica toate aceste fiinţe mor liniştite.

Şi corpurile oamenilor funcţionează armonios până începe Eul să-şi bage coada. „Eu vreau să mănânc şi alimente sintetice, ce îmi daţi voi doar legume şi fructe?” „Eu vreau să inspir şi nicotină, mai lăsaţi-mă cu aerul ăsta curat!” Eşti de acord sau trebuie să-ţi virez o doză de ciocolată pentru a înţelege? Sunt convins până în măduva oaselor mele de schelet ambulant că oamenii ar fi mult, mult mai sănătoşi dacă ar scăpa de iluzia Eului, dacă ar renunţa a mai crede că sunt cineva important (vreun grangur sau ceva mistreţ cu colţi de argint) sau, în celălalt caz, că sunt inferiori, nedemni sau potriviţi pentru ştersul pe jos. Neafectate de această idee nebunească, propriile minţi şi corpuri şi-ar purta de grijă în mod spontan. Se înţelege că şi celulele lor vor înceta treptat să se mai dividă, însă asta nu va fi nicio tragedie. Moartea va fi senină şi liniştită, aşa cum mai este uneori pe la ţară, când bătrânii se asigură în legătură cu terminarea la timp a coşciugului (cum l-am văzut făcând şi pe bunicul meu).

Hai să ne gândim la un râu. Cum ar fi să crezi că Siretul are o identitate, adică un Eu? În sinea lui sireteană s-ar gândi: „Văleleu, cât sunt de important! Câte râuleţe se varsă în mine. Cât de lipsite de personalitate sunt, în timp ce Eu, Siretul sunt pomenit şi în cărţi!”

Siretul face exact ceea ce trebuie fără să fie înregistrat la primărie. Treaba lui este să curgă şi se achită cu brio de ea. Şi sistemul minte-corp este un fel

de râu. El curge printre malurile vieții și totul ar fi ok dacă n-ar începe să-și atribuie o identitate fudulă sau precară, după caz. Așa cum Siretul conține, de fapt, apa mai multor râulețe, tot așa sistemul minte-corp este o țesătură complexă, cu elemente venind din surse diferite. Sistemul minte-corp „curge" fără o identitate anume, iar numele pe care îl primește este pur convențional. Oamenii sunt într-o asemenea măsură identificați cu numele lor, crezând că acestea sunt și altceva decât simple sunete, încât sunt capabili să-și petreacă ani buni prin tribunale insalubre numai pentru a primi compensații la atingerile aduse imaginii lor. Dacă am scăpat de coșmarul Eului, mă pot juca frecvent cu cuvintele, autoapreciindu-mă ca un ins strălucitor, infect sau foarte onorabil, în funcție de circumstanțe. Nu cred, desigur, o iotă din aceste evaluări și asta nu pentru că n-ar fi adevărate (chiar sunt, în special prima), ci pentru că nu mă identific cu ele. Etichetările vin și pleacă, uneori mai repede, alteori mai încet (o trăsătură de personalitate o pot manifesta 20 de ani înainte de a trece în prietena ei polar-opusă). Nu există însă un Eu pe care aceste caracteristici să stea, așa cum stau hainele copiilor cuminți pe umeraș. Eul este șoferul invizibil al mașinii ce merge pe pilot automat. Poți încerca să îi faci semnul acela cu mâna și chiar să îi suspenzi carnetul pentru o lună de zile, mai puțin week-end-urile. Toate aceste lucruri există doar în mintea ta. Nu au nicio legătură cu realitatea. Este activitatea psihică activată de o idee greșită, cu potențial distructiv maxim.Și pentru că nu-mi pot cenzura o mărturisire *avant-la-lettre*, află că o idee greșită, Eul ca ceva separat, poate fi înlăturată de o altă idee greșită, Sinele ca ceva separat.

Locul în care îți plasezi identitatea este o chestiune crucială. Animalele și plantele, care au identități colective, nu au această problemă. Nu vei găsi un măgar cu probleme de identitate sau un mesteacăn cu identitate difuză (dar vei găsi oameni intens identificați cu măgarii, mai ales dacă umbli cu Codul Manierelor Elegante pitit în hanorac). Cu identitatea plasată în Sine, „Eu sunt" devine „Eu sunt cel ce sunt" (Iahve, iartă-mă, nu e niciun apropo!). Identitatea plasată în activitatea psihică îl transformă pe „Eu sunt" în „Eu sunt X".

De aici începe balul, despre care înțelepciunea de cartier ne spune unde se sfârșește. Nu, nu la spital, ci la cimitir, cu escale îndelungate în școli alienante și slujbe plicticoase. Un efect inedit pe care unele texte spirituale îl menționează este că plasarea identității în Sine îi permite activității psihice să se autoregleze, adică să se organizeze spontan în jurul unui centru virtual. (Jungule, tată, aici ai nimerit-o bine cu funcția intuitivă principală, măsurată post-mortem cu MBTI-ul.) Plasarea identității în Eu dă totul peste cap. Sistemul minte-corp este preluat de nemiloasa lege a entropiei, hotărâtă să creeze dezordine peste tot (inclusiv în camerele adolescentelor cu sindrom pre-menstrual). Și mai merită să știi ceva: în timp ce activitatea psihică este orientată spre supraviețuire, Sinele este orientat spre dezvoltare. Știu, ți se pare nedrept. Adică Sinele, după ce că e fericit, se mai și dezvoltă pe deasupra. Să știi că e invers. **Sinele e fericit pentru că se dezvoltă continuu.** (Acesta e un mare secret, pe care l-am smuls cu greu de la un călugăr inițiat în Tantra șoptită la ureche.)

În afară de evitarea interferenței, plasarea identității în Sine mai are o serie de mici avantaje,

cum ar fi înflorirea acelor calităţi umane despre care s-a chinuit să scrie Abraham Maslow, un profesor american care şi-a contaminat studenţii cu dragostea lui de cunoaştere şi cu entuziasmul pentru psihologie. Printre acestea aş menţiona, indiscutabil, creativitatea insuportabilă pe care un om conectat la Sine o poate manifesta, punându-şi în situaţii dificile sau jenante rudele, colegii, clienţii sau superiorii. **Sinele este generatorul inepuizabil de impulsuri creative.** El are nevoie de un canal de comunicare cu activitatea psihică. Dacă Eul nu blochează acest canal, creativitatea e garantată. Dacă vrei un sfat gratis, data viitoare când te mai chinuie talentul şi vrei să produci ceva uită cine eşti, renunţă la ideea că tu personal ai fi capabil de ceva şi lasă-te în voia Sinelui (pe care s-ar putea să nu-l numeşti aşa, dar asta chiar nu contează). Când au fost solicitaţi să dezvăluie secretul artei lor, **creatorii** cu adevărat constructivi şi oneşti şi-au plasat sursele de inspiraţie **în afara lor**. Aşa se întâmplă mereu. Ici şi colo, **Sinele prinde câte un individ eliberat temporar din strânsoarea Eului şi revarsă prin el câteva daruri**. Însă pentru asta şi chiar pentru altele, şi mâine este o zi.

12 august

Cineva m-a întrebat în ce constă **experienţa Sinelui**. Îmi plac neînchipuit de mult întrebările astea. Ele îmi permit să vorbesc despre subiectul meu favorit. Acest subiect este Sinele, cred că ai înţeles deja din paginile anterioare. De asemenea, îmi plac enorm oamenii preocupaţi de Sine. (Atenţie, nu de Eu! Pe aceştia, dacă este posibil îi evit. Cea mai mare nenorocire a vieţii mele ar fi o căsătorie cu o femeie intens preocupată de Eu. Aşa o fi fost Xantipa pentru Socrate?) Oamenii religioşi sau interesaţi de psihologie par, la prima vedere, apropiaţi de problematica Sinelui (realizarea spirituală, mântuirea, fenomenele sufleteşti). Aparenţele înşeală. Unii oameni ai Bisericii sunt afacerişti prosperi, după cum unii psihologi ştiu despre suflet cam ce ştie o broscuţă ţestoasă despre hipertext. (Îi fac acum un pic de publicitate unui englez, Tim Berners Lee, cel care a inventat World Wide Web-ul în 1955, ca o sursă de informare pentru oamenii de ştiinţă. 50 de ani mai târziu, Internetul este o sursă de informare şi pentru derbedei şi loaze. De asemenea, nu este doar o sursă de in-formare, ci şi de de-formare. Oftez, pentru că nu există plus fără minus.)

Experienţa Sinelui este o pace imensă şi o iubire infinită. Este ca şi cum ai fi un ocean uriaş, netulburat de propriile lui valuri (idei şi emoţii obişnuite, de fiecare zi). Este ca şi cum ai fi cerul (care este un altfel de ocean, suspendat), traversat uneori de nori care par înfricoşători. Este ca şi cum ai fi pământul, neafectat de micile lighioane de la

suprafaţa lui (pământul, desigur, este un ocean împietrit; valurile lui se numesc dealuri şi munţi). Eu nu mai merg de mult la biserică, deoarece pământul, cerul şi oceanul (deocamdată cel din imaginaţia mea, pentru că, domnule Atlantic, încă nu am avut onoarea) îmi sunt arhisuficiente. Toate aceste 3 elemente au în comun **vastitatea.** Cerul este cel mai uşor accesibil. Când este acoperit cu stele, experienţa Sinelui devine o experienţă astronomică. (Era să scriu gastronomică. Oare pentru că morcovii şi ţelina sunt stele crescând din pământ?) Soarele ca **centru** al sistemului solar poate fi şi el un bun suport de contemplare dacă nu faci greşeala mea. (L-am privit îndelung şi cu dor, până când mi-au apărut nişte pete nesuferite pe piele. Se pare că aspiraţia spirituală, dacă nu eşti atent, te poate ucide. Dar ce frumos, să mori în căutarea Sinelui!)

Tibetanilor, trăind pe acoperişul lumii, le-a picat şi lor fisa legăturii dintre vastitate şi natura luminoasă şi infinită a fiinţei. Textele budismului tibetan (pe care le-am studiat în altă viaţă, la o universitate dintr-o peşteră fără termopane) abundă în referiri la spaţiul deschis, realitatea perceptibilă cea mai apropiată de conştienţa pură a naturii noastre fundamentale. Conceptul de „shunyata" dezvoltat de Mahayana (dar apărut în şcolile Hinayana) se referă la **gol** şi ce poate sugera mai uşor golul decât spaţiul? În limba tibetană, golul sau vidul sunt indicate prin expresia „tongpa-nyi" care înseamnă „de neconceput" sau „imposibil de numit", la care se adugă calitatea „de a fi posibil". Îi ador pe tibetani! Le-a trecut prin capetele lor rase ideea că natura ultimă a realităţii este ceva din care poate apărea orice şi din care **orice se poate întâmpla**.

(Eu am înţeles asta mai întâi jucând cu succes şi apoi privind cu şi mai mare succes fotbalul, noua religie a planetei, „oficiată" de tineri cu un bagaj lingvistic de maxim 3000 de cuvinte. Pentru repere, află că nu este neobişnuit ca un adult inteligent să ştie 70.000 de cuvinte. Oare tocmai am afirmat despre fotbalişti că au dificultăţi semiotice şi probleme de concatenare a unităţilor morfologice? Şi nu m-am referit deloc la markerii lingvistici! Cine are însă vilă cu piscină?)

Vidul budist nu este deloc ceva de speriat, e de fapt extrem de activ şi, cum spuneam, plin cu **potenţialul de a produce orice**. Pentru că noi trăim în Europa bogată, prefer să folosesc termenul „Sine", care încă se mai referă la ceva (deşi nu se ştie ce), în locul „vidului" budist, destul de anxiogen pentru cei mai slabi de înger. („Vid" înseamnă „nimic" şi nouă ne e cam teamă de nimic. Cum ar fi să ai un frigider plin cu „nimic"? N-ar fi nimic, bineînţeles, în raport cu „a nu avea nimic în cap". Nu ţi se pare uneori că lumea e plină de „budişti"?)

Capacitatea Sinelui de a produce orice lasă loc din belşug pentru noutate şi prospeţime. Viaţa poate fi o serie neîncetată de surprize, situaţie nu tocmai plăcută pentru Eu, care este un cunoscut fan al controlului. **Eul înseamnă control.** De ce? Pentru că emoţia fundamentală a Eului, prezentă codificat în orice trăire afectivă (inclusiv în cele considerate „pozitive") este **frica.** Unde există frică e nevoie de control, altfel te repauzezi. Ţii morţiş să afli mai multe despre subiect? Iată, mă spovedesc.

Frica primordială sau angoasa apare deoarece Eul nu este în contact cu Sinele. După cum ştii deja, nici nu are cum, deoarece este o iluzie. Însă

această iluzie, ca şi cubul Necker, convinge activitatea psihică (sau creierul, dacă vrei) să facă ceva, orice, pentru a îndepărta frica. Frica, ştie toată lumea, nu e prea plăcută (uneori poţi face pe tine). Viaţa ta este povestea acestor încercări de a rezolva o problemă imposibilă. Este ca şi cum ai vrea să pui un dop pătrat într-o gaură perfect rotundă. Sau să scoţi întunericul dintr-o încăpere cu ajutorul unui bătător de covoare. Frăţioare, nu se poate! Cum scapi totuşi de frică? Pentru că o fi Eul o iluzie, dar frica este cât se poate de autentică.

Hai să o luăm mai uşor! Ce faci tu acum? Încerci să-ţi controlezi experienţa. Prietenei tale îi place şi un alt bărbat. Ei, şi? Niciun „ei, şi", asta e o problemă. Preferinţa ei declanşează în tine frica. Ce fel de frică? Frica de abandon, ştiu chiar şi studenţii pe care i-am trecut de milă. Dacă acel bărbat este mai interesant ca tine? Dacă i-ar putea oferi mai mult? Ei, şi, va fi mai fericită. Se va simţi mai împlinită. Însă ţie **nu de asta îţi pasă.** Nu fericirea ei te preocupă pe tine.Tu eşti la maxim interesat de fericirea ta. În cazul de faţă, vrei să eviţi suferinţa de a fi părăsit. Ţi-e teamă de această suferinţă. Eşti capabil să urci pe Kilimanjaro şi faci pe tine de frică la gândul că partenera ta ar putea pleca din viaţa ta. Aşa cum prezint eu lucrurile în acest moment e posibil ca această teamă să ţi se pară absurdă. În fond, nu mai eşti un bebeluş care nu se poate hrăni singur. Ai depăşit chiar şi faza de oliţă. Să plece dacă vrea! Lumea e plină de femei sexy, femei serioase, femei cu mulţi neuroni activi (şi nu sunt toate „luate"). Poate că raţiunea ta îmi dă dreptate (ştiu ce spun pentru că am trecut şi eu prin asta). Dar frica rămâne acolo. Trebuie să te descurci cu ea. Aşa

că ce faci? Începi să o controlezi pe prietena ta. „Unde ai fost? Cu cine? Ce aţi vorbit? Cât aţi stat? Ţi-a plăcut? Cuuuum, vrei să te mai vezi cu el?" De ce faci asta? Din frică.Tu s-ar putea să-i spui „gelozie". Ascultă-mă cu atenţie: **gelozia este frică.** Un bărbat gelos este un bărbat care a făcut în pantaloni. Un bărbat foarte gelos este unul care trebuie imediat să-şi schimbe, mm, ce crezi? Nu, nu chiloţii (era doar o metaforă urinară), ci mintea. Şi eu sunt un bărbat. Hai să facem cinste genului nostru cu cel mai mare penis dintre primate. Las-o să plece. Vei găsi pe altcineva. Poţi mai mult decât să-ţi plângi de milă. Crezi că nu vei mai găsi sex de asemenea calitate? Ba da, vei găsi unul şi mai bun. Crezi că nu te va mai dori nimeni? Asta nu e decât mintea de bebeluş dinăuntrul tău. Dă-i voie să crească, permite-i să se maturizeze. La fel am făcut şi eu şi, vezi, acum sunt profesor. (Şi prieten bun cu cea care m-a „părăsit". Da, pentru că am devenit aşa de interesant, încât s-a întors într-un rol nou.)

Gelosul îşi controlează partenera cu scopul inconştient de a-şi ţine frica sub un prag acceptabil. Asta numesc eu „control al experienţei". Frica este o experienţă interioară teribilă pe care încerci să o controlezi **manipulându-l pe celălalt.** „Dacă mă iubeşti cu adevărat, stai acasă cu mine." „Dacă ţii la mine, nu te mai vezi cu el." Ceea ce este cu adevărat frumos în iubire este că nu îl conţine pe „dacă". Părintele echilibrat emoţional nu îl iubeşte pe copil „dacă" ia note mari. Adesea îl iubeşte „în ciuda" faptului că ia note de toate mărimile. Stăpânul nu îşi iubeşte câinele „dacă" dă din coadă. Cum ar fi ca cineva să te iubească „dacă" te arunci într-o fântână? Iubirea cu „dacă" e un fel de „nechezol" de pe

vremea când programele de televiziune erau mult mai sănătoase, deoarece nu aveau decât două ore. Preferi înlocuitori? Atunci pune condiţii, interdicţii şi limite. Construieşte o închisoare şi acoperă gratiile. Dă-i un nume frumos: „iubirea vieţii mele", „relaţia perfectă" sau altă bâzdâganie de felul acesta. Ştii ce simte un leu în cuşcă? Aşa se va simţi partenerul tău. Roagă-te ca, peste ani, să nu-ţi pună otravă în supă. De părăsit, oricum te va părăsi. Doar că nu o va face în exterior, ci în interior.Te va scoate din sufletul lui. Şi asta e mult mai dureros. Pentru că a face parte din sufletul cuiva este o experienţă mai dulce ca mierea. În cazul tău, poţi să te lingi pe bot. Asta dacă nu cumva am reuşit să te trezesc. Ştiu că mă urăşti pe moment şi mai ştiu că, într-o zi, mă vei căuta pentru a-mi mulţumi. (Propoziţia pe care o tot aud este „Cărţile tale mi-au deschis ochii." Sper să-mi spui altfel acelaşi lucru, ca o dovadă a faptului că nu eşti doar isteţ, ci şi inventiv.)

Este dureros să trăieşti fără a fi conectat la Sinele tău. Această durere apare în conştiinţă ca gol. Nu, nu e „golul" budist, ai vrea tu. Golul acela e plin. Golul tău este gol. De aceea şi doare. Te uiţi pe card şi nu găseşti nimic? Te doare. Ajungi acasă şi nu găseşti pe nimeni, nici măcar un motan sau un iepuraş? Te doare. Încerci să-ţi aminteşti o idee din cursul de anul trecut şi nu-ţi vine nimic în minte? Te doare. Te uiţi la sticlă şi nu mai ai ce să torni? Şi asta te doare. Înţelegi efectul emoţional al golului? **Golul doare.**

Ceva lipseşte din viaţa ta şi nu ştii exact ce. Crezi că lipseşte o casă, aşa că îţi cumperi două şi pui ANL-ul să o construiască pe a treia. Poate o maşină? Îţi iei una scumpă. Nu eşti mulţumită de

partenerul tău? Începi să îl modelezi. Lui nu prea i-a plăcut „Pygmalion", aşa că rezistă eroic. Buba e cu soacra ta? Eh, aici nu prea ai alternative (Oedip nu se lasă uşor). Nu-ţi place partidul de guvernământ? Îl dai jos la alegeri. (Apoi îţi pare rău pentru că următorii sunt şi mai răi.)

După un număr misterios de vieţi dureroase acoperite cu plăceri ieftine sau rafinate realizezi ce-ţi lipseşte. Această conştientizare este un uriaş pas înainte. Să sărbătorim! (În cer e petrecere, sunt sigur.) De acum ştii ce cauţi. Şi înainte căutai, doar că nu ştiai ce. Şi tot ce găseai era insuficient, inutil, amar. În sfârşit ţi-a venit mintea la cap (adică „în cap"), după o rătăcire pe care nu e înţelept să o măsurăm. Ştii ce lipseşte din viaţa ta.

Sinele lipseşte. Unii îi spun Dumnezeu. Ok, sunt flexibil. Dumnezeu lipseşte? (Cel ortodox sau cel protestant? Te rog, nu-mi cere să fiu şi lipsit de umor. Fără umor nu pot supravieţui printre atâtea dihănii.)

Experienţa spirituală lipseşte. Pe ea o căutai fără să ştii. Acum ştii. Începe cea mai interesantă parte a vieţii tale.Începe căutarea adevărată. Până acum te-ai jucat. Gata, a venit maturitatea. Ţi s-a părut o mare responsabilitate să fii mămică? Mai ales în primul an, când somnul ţi-a fost complet dat peste cap? Să vezi ce înseamnă să ai grijă de Sinele tău. Nici nu ştii ce pretenţios este. Nu i-ai acordat atenţie? A zbughit-o! Este exact inversul unui bebeluş. Bebeluşul stă şi îţi sparge timpanele. Sinele pleacă în linişte. Nici nu-ţi dai seama. Şi nu ştii unde se duce. Îl cauţi 2 ani. În cele din urmă, îl găseşti. L-ai pierdut din nou din vedere? A zburat. Îţi spun, trebuie să stai cu ochii pe el ca pe butelie. Este

neînchipuit de zglobiu. În raport ce el, un copil hiperkinetic este un sfânt în meditaţie.

Înţelegi că nu te poţi plictisi cu o astfel de viaţă. Eu mă trezesc uneori dimineaţa şi mă întreb: „Oare ce va mai face astăzi?" Nu toate surprizele sunt plăcute. Când sunt identificat cu Eul şi mă iau prea tare în serios, pac, rămân ca la fotograf. Apoi mă gândesc 9 1/2 săptămâni la sensul acelei experienţe.

Cu toate acestea, pentru nimic în lume nu aş reveni la o viaţă pe bază de înlocuitori. Cred că mi-a ajuns. **Originalul** e mult mai hrănitor. Cum să găseşti originalul? Cu asta îmi bat gura de 12 zile. Observă-te în tăcere! Priveşte atent senzaţia „Eu sunt". Aceea e poarta către Sinele tău. Îţi garantez din toată latura mea serioasă. (Cealaltă se exprimă între paranteze şi puţin îi pasă de adevăr. Înţelegi? Ţi-a plăcut paradoxul mincinosului? Ah, preferi „Euathlos şi Protagoras". Fiecare cu dilemele lui vechi.)

Perseverează. Oferă-ţi timp. Începe cu 3 minute. La cât timp risipeşti in gânduri inutile şi vagabondaj mental, ce mai înseamnă 3 minute? La început va fi un mic efort, deoarece nu eşti obişnuit. Imediat după primele rezultate începe să-ţi placă. Totul devine uşor şi natural. E posibil să-ţi pierzi câţiva prieteni. Sunt aceia ale căror invitaţii le vei refuza, deoarece este de 10 ori mai interesant să stai cu Sinele tău. Singurătatea nu va mai fi o problemă, ci o desfătare. Înţelegi ce perspective îţi deschid? Nu vei mai depinde de cineva pentru a fi fericit. Asta nu înseamnă că vei deveni un sihastru supărat pe oameni. Dimpotrivă, îţi va face o enormă plăcere să stai cu oameni interesaţi de dezvoltarea spirituală. Va fi o bucurie **să împărtăşeşti** ceea ce tu ai aflat. Vei face asta folosind cuvinte, dar mai ales o energie pe care

cei sensibili o vor simţi imediat. Nu trebuie să dai un anunţ în ziar: „Mi-am realizat Sinele. Audienţe în fiecare zi 10-16". (Nici să scrii 20 de cărţi, cum am făcut eu.) Tu poţi fi mai discret. Dacă realizarea ta este autentică, oamenii dornici să înveţe ceva vin singuri către tine. Poţi chiar să te ascunzi sau să faci pe inaccesibilul. E o metodă bună de a-i separa pe cei superficiali în căutările lor de cei foarte motivaţi. Acolo unde există un izvor de calitate, oamenii vin singuri, purtaţi de **setea** lor. Şi nu îi condamna pe cei încă neînsetaţi. Vremea lor nu a sosit. Firele destinului nu s-au strâns dureros. Golul nu a ajuns în conştiinţă. Vieţile lor nu sunt treaba ta. De fapt, acum îmi pierd timpul cu asemenea sfaturi. Toate lucrurile acestea le vei şti intuitiv (de la propriul tău Sine, identic şi în acelaşi timp diferit de al meu).

Prima trăire care apare este aceea de pace. O linişte neobişnuită începe să prindă viaţă înăuntrul tău. Te descoperi reacţionând altfel la situaţii sau persoane care te iritau. (Acum sunt drăguţ. De fapt îţi venea să le frângi gâtul. Sau poate e doar o proiecţie.) Să nu crezi că vei deveni inert sau pasiv-agresiv. Când e necesar spui ce ai de spus. Te asiguri că celălalt a înţeles (când sunt furioşi oamenii sunt un pic buimaci) şi ceri feedback. Dacă e cazul, pleci. Asta e tot. Cu timpul, liniştea creşte în tine. Începi s-o iubeşti şi te întrebi cum ai putut trăi fără ea. Ai trăit, doar că nevrotic. Ai supravieţuit. Eul ştie să facă asta, întrucât exersează de milioane de ani. Însă a fi viu nu e ceva care să aibă de-a face cu supravieţuirea. Doar maimuţa din tine crede asta. A fi viu este o poveste despre **bucurie.** Nu despre i-phone (un fel de dulăpior pe care îl ţii la ureche). Nici despre mobila de la Ikea. Nici despre Porsche. Şi îmi

pare rău, nici despre punctul G. Acestea sunt doar plăceri. Bucuria este ceva diferit. Nu are legătură cu organele de simț, deși, ocazional, o priveliște din natură îți poate umple ochii de lacrimi. (Dacă trebuie să mergi regulat la munte pentru a simți bucuria te informez că nu ai atins Sinele. Ai atins doar cota 1400.)

În timp, sentimentul de **pace interioară** devine stabil. Ai un fel de siguranță că orice s-ar întâmpla va fi bine. Cu alte cuvinte, e posibil să iei decizii nepotrivite sau viața să te provoace în feluri ciudate. Liniștea rămâne în interior, tot așa cum liniștea din adâncurile oceanului nu e tulburată de agitația de la suprafață. Și nu e vorba doar de liniște. Darurile Sinelui sunt numeroase. Mă refer la liniște deoarece **ea apare prima.** Este ca la pomi, primăvara. Mai întâi apar mugurii. Pacea interioară este mugurele Sinelui.

Pentru angoasele Eului nu există medicamente. Terapeuții profesioniști își sprijină clienții pentru a se adapta mai bine la realitate. Cu alte cuvinte, realitatea să devină suportabilă pentru Eu. Nu de psihoterapie ai nevoie pentru a fi fericit. Spiritualitatea se ocupă de acest sector al existenței. Totuși, pentru a avansa în condiții de siguranță pe o cale spirituală, ar fi de dorit să te afli în termeni buni cu realitatea, adică exact ceea ce psihoterapia și dezvoltarea personală știu să facă. Undeva între psihoterapie și spiritualitate există o zonă difuză, în același fel în care, în spectrul luminii albe, nu se trece brusc de la indigo la violet, ci există o zonă intermediară. În această direcție evoluează psihoterapia (un exemplu foarte bun este John Welwood, 2006).

Iar motivul pentru care nu s-a găsit medicamentul miraculos pentru bolile Eului este, din perspectiva spirituală, limpede. Eul este propria lui boală. Ce faci cu un astfel de bolnav? Ce faci cu o celulă canceroasă? O adaptezi la țesutul în care a început să se dezvolte fără noimă? O programezi la o ședință de consiliere? Celula canceroasă este o fostă celulă normală în care ceva s-a stricat și nu se mai poate repara. Din punct de vedere psihologic este o sociopată. Nu te mai poți înțelege cu ea, nu-i pasă de celelalte celule. (Și tu ai celule canceroase în tine. Hei, calmează-te. Nu ești singura, toți oamenii au cancer. Diferența este că organismul găsește aceste celule lipsite de un elementar respect, le recunoaște ca fiind străine și știi ce le face? **Le ucide fără milă.**)

Cancerul apare din cauza unor erori în copierea genelor. Copy-paste îți spune ceva? Când o celulă se multiplică, ADN-ul trebuie copiat în noua celulă. Procesul de copiere nu este perfect. Este ca și cum tu ai copia acest text după dictarea cuiva. Erorile sunt inevitabile. Undeva o literă va lipsi, în altă parte va fi în plus. Însă în timp ce tu poți revedea textul și corecta erorile, organismul nu are tasta „delete". Așa apare o celulă „anromală" (am scris intenționat). Ce se întâmplă cu ea? Din fericire avem un radar de erori tipografice: sistemul imunitar. Celulele noastre ucigașe (armata personală) identifică celula „anromală" și o distruge. Însă mai am o veste: și radarul poate greși, adică nu recunoaște chiar toate celulele „stricate". Observi ceva? Organismele **noastre** conțin încorporată posibilitatea de a greși.

Pentru a fi învinge cancerul este necesar ca sistemul imunitar să fie ajutat. Ajutat în vederea a

ce? Pentru a fi ucigaşul perfect. Cel mai bun lucru pe care îl poţi face când întâlneşti o celulă canceroasă este să o distrugi metodic. Aici sadismul e foarte nimerit. Blândeţea este o calamitate. Şi acum ţine-te bine! Eul trebuie tratat la fel. Nu-ţi place ideea? Regret, poate ai agresivitate reprimată. Eul trebuie asasinat, iar asta e o operaţie complicată unde e nevoie de mult sânge rece. Operaţia se produce în mintea ta, fără anestezie, iar tu eşti singurul „chirurg" acceptat. Eul este boala, iar soluţia pentru tine este moartea. „Boală" şi „moarte" sunt cuvinte puternice în cultura în care trăim. Ai vrea să te menajez? Îmi pare rău, poate o carte mai potrivită pentru tine este cea de bucate. (Deşi nu cred că e un exemplu bun. În spatele oricărei tocăniţe gustoase putem recunoaşte masacrarea unor morcovi, cartofi sau ciuperci.)

Eul înseamnă frică, iar frica este o boală.

Vrei să fii sănătos? Vrei să scapi de frica asta nenorocită? Vrei să fii fericit, iar fericirea ta să se extindă? Stai la pândă (se numeşte auto-observare), prinde-l pe infractor şi articulează-l! Frânge-i oasele! Zdrobeşte-l! Toacă-i ficaţii! Fă-l harcea-parcea! Este singura crimă legitimă, necesară, pentru care nu există pedeapsă (şi Dostoievski ar fi de acord). Eul s-a născut şi trebuie să moară. Acesta e destinul lui. Tu, în aparenţă, te-ai născut odată cu el şi tot în aparenţă vei muri odată cu el. Nu e deloc adevărat. Înainte ca el să fie, tu erai. Înainte de Eu există Sinele, îţi mai aminteşti? Imaginea apare în oglindă când cineva se aşează în faţa ei. Dacă nu ar exista oglinzi pe pământ, tu n-ai avea nicio problemă (sau una minusculă, cu fondul de ten). **Sinele există fără Eu, Eul nu există fără Sine.**

Trebuie să recunoşti, jocul este atins de aripa geniului. Sinele intră în creaţie (activitatea psihică) pentru a experimenta moartea. El, care este nemuritor! Este ca şi cum ar adormi şi visează că moare. Ce spectacol, ce tensiune, ce dramatism! Ştie Sinele că totul este o mascaradă inventată chiar de El? Nu, pentru că s-a identificat cu Eul. Crede că totul este „pe bune". Exact ca la teatru, când actorii joacă magistral, iar tu, spectatorul, uiţi cine eşti şi suferi sau te bucuri împreună cu personajele de pe scenă. Aceasta este lumea, **o imensă piesă de teatru.**

Sinele a intrat în jocul cosmic al elementelor şi s-a identificat cu un sistem oarecare. A uitat de natura lui. Trebuie să-i reamintească cineva. **Asta fac eu acum, aici, cu tine.** Îţi spun că tu nu eşti Eul. Eul este o iluzie, iar iluziile trebuie distruse. Un cunoscător al filosofiei indiene ar spune că acum se manifestă prin mine Shiva Distrugătorul. (Mai ştii?) Altcineva ar spune că sunt un zevzec, un exaltat care îi îndeamnă pe oameni să se sinucidă înainte de 2012. (Pariem că nu va fi niciun cataclism cosmic în 2012, spre dezamăgirea unor mistici certaţi cu ştiinţa?)

De aceea mai simt nevoia câtorva precizări. Nu exclud posibilitatea unor cititori întâmplători, cu inteligenţă de limită (conform matricelor progresive Raven). Dragii mei dezavantajaţi de gene, Eul este o idee. Da? O idee în minte şi nu un corp. Prin urmare, a distruge Eul nu înseamnă a te arunca de pe Intercontinental, ci a renunţa la o idee greşită. (Şi, dacă-mi permiţi jocul de cuvinte, în urma acestui act vei deveni chiar tu „intercontinental". Nu, nu te faci hotel.) A renunţa la o idee greşită, adică la o iluzie (anume că Eul este real), este ca şi cum ai crede că

Pământul este ca o farfurie și apoi ai afla că, de fapt, este rotund. (De ce nu cazi, da, e o întrebare bună. Poate pentru că prostia te ține lipit de pământ?) Pentru a renunța la credința pământului plat nu trebuie să omori pe nimeni, cu excepția acestei idei nefericite din capul tău. Același mecanism funcționează în cazul Eului. Nu se întâmplă nimic cu corpul tău. Nu se va mișca nici măcar un fir de păr (mai ales dacă stai în meditație când „omori" Eul).

În plus, moartea Eului este urmată imediat de nașterea Sinelui. „Nașterea" e un fel de-a spune. Sinele a fost acolo tot timpul, tot așa cum Pământul a fost mereu rotund, chiar și atunci când aproape toți locuitorii lui credeau că e plat. Pentru oamenii de pe vremea lui, aflați, probabil, în stadiul operațiilor concrete, conform marelui Jean Piaget, Iisus a distrus corpul și l-a înviat după 3 zile. Nu putea face ceva mai concret. E ca și cum le-ar fi spus: „Vedeți, așa cum eu mor, dar nu mor cu adevărat, tot așa Eul vostru moare, dar ceva din voi continuă să trăiască. Acela este Sinele." (Iisuse, n-ai idee ce bine te înțeleg. A trebuit să te sacrifici pe altarul cunoașterii. Mie doar mi-au ieșit peri albi și sper să scap de faza cu crucea. Eli, Eli...)

13 august

Să presupunem că ești o persoană fericită. (Adică, de ce să presupunem? Poate chiar ești!) Ce-ți vine să faci când ești fericit? Îți vine să țipi la cineva? Îți vine să lovești pe cineva? Îți vine să te închizi în casă? Îți vine să nu te mai ridici din pat? Nimic din toate acestea. **Când ești fericit îți vine să împărtășești cu cineva asta.** Îți vine să cânți, să dansezi, să râzi. Ai văzut un copil fericit? Pur și simplu nu poate sta locului. Se mișcă de colo-colo, sare într-un picior, se învârte în cerc. De ce? Pentru că energia circulă cu putere prin el. Un om fericit, fie el copil sau adult, **simte nevoia să se exprime.** Fericirea este un fel de preaplin dinăuntrul tău. Și tot ce este preaplin **tinde** să dea pe dinafară. Este ca și cum ai turna apă într-un pahar. Torni, torni, paharul s-a umplut și apoi dă pe dinafară (a nu se încerca acest experiment periculos de față cu părinții obsesivi). Așa este fericirea. Este ceva ce dă pe dinafară. O bucurie care nu mai poate fi conținută și pe care **e necesar** să o scoți din tine, altfel ai probleme. Fericirea îi obligă pe oameni să o exprime. Însă este o obligație extrem de plăcută (să tot ai parte la serviciu de asemenea constrângeri). Dacă nu o exprimi simți că explodezi și sigur nu-ți dorești asta. Copiii își exprimă fericirea fără restricții, complet nepăsători față de cei din jur. (Ca să te convingi e suficient să stai 5 minute la locul de joacă dintr-un parc. Poate îți par infantil, însă pe mine aceste locuri mă atrag ca un magnet.) Adulții se exprimă ceva mai controlat. Am folosit adverbul „ceva" pentru a sugera mai bine cum controlul excesiv distruge orice urmă de fericire. Fericirea este **bucurie spontană** și a încerca să

controlezi bucuria este ca şi cum ai încerca să împachetezi Marea Mediterană într-o valiză pentru a o arăta prietenilor de acasă. Cu toate acestea, aproape toţi oamenii încearcă să-şi controleze experienţa pentru a „produce" starea de fericire. Evident că nu reuşesc, însă ceea ce mă lasă efectiv cu gura căscată este că persistă, refuzând să înţeleagă caracterul absurd al acestor încercări. (Îţi aminteşti de câinele nostru şi coada lui fascinantă?) Fericirea nu poate fi cumpărată sau „obţinută" de undeva sau de la cineva. Uneori oamenii trebuie să acumuleze îngrozitor de mulţi bani pentru a începe să înţeleagă că nu pot cumpăra niciun minut de fericire cu ei. Tot ce pot cumpăra cu bani este plăcerea. (Aşa s-au dezvoltat o serie de industrii, mai primitive sau mai rafinate, însă întotdeauna prospere. Mi se pare ciudat, în acest caz, ca unul care lucrez în „industria fericirii" – am zis fericire, nu plăcere, neatentule – că nu am făcut deja avere. Oare pentru că sunt generos sau fraier?) Plăcerea, cum bine ştim toţi, vine şi pleacă repede, lăsând urme. După multe dulciuri câţiva dinţi refuză să mai stea în gura ta, după sexul frenetic ţi se uzează „instrumentul", după ce ai abuzat de puterea ta faţă de un subordonat te simţi vinovat (normal că nu o să-ţi ceri scuze, ce şef din lumea asta ar face-o?). Partenerul tău, la rândul lui, nu te poate face fericită, deşi tu crezi asta cu disperare, iar el chiar e dispus să încerce. Mai devreme sau mai târziu o dă în bară, se satură, se enervează sau începe să sforăie. Nici tu nu îl poţi face fericit, deşi, cu acea parte a minţii tale care nu a depăşit 5 ani, îţi vei propune asta şi o vei afirma într-un context public, adică în faţa ofiţerului (ofiţerul, brr!) stării civile şi a oficiantului religios.

Nu poţi face fericit pe nimeni! Îmi pare rău să-ţi dau asemenea veşti tocmai eu (simt că ai început

să mă simpatizezi, deşi dau cu tine de pământ periodic – pentru a te trezi, doar nu pentru că aş fi sadic). Maximum maximorum pentru acţiunile tale este **înţelegerea.** Prietene, dacă ai înţeles că fericirea există deja în tine şi tot ce ai de făcut este **să-i permiţi să apară** în viaţa ta, te informez că eşti un mare înţelept şi peste o vreme semenii tăi îţi vor ridica o statuie pe Internet. Ce înseamnă „a-i permite să apară" este ceea ce îţi povestesc de 12 zile (culmea, fără să mă plictisesc).

Totuşi, deşi nu poţi face fericit pe nimeni, nici măcar pe tine, **poţi trăi fericirea împreună cu cineva.** Vor fi, bineînţeles, momente de fericire, pentru că nimeni care este fericit continuu nu mai poate staţiona în lumea aceasta. Şi dacă e vorba de o relaţie de cuplu, veţi fi grijulii unul cu altul suficient de mult pentru a vă revela aşteptările infantile şi frustrările corespondente. Arta de bună calitate mai are puterea de a-i ajuta pe oameni să fie fericiţi împreună şi serviciul religios condus de un om luminat este, de asemenea, un candidat bun pentru a genera fericire colectivă. (Aş include şi sporturile de echipă, însă numai pentru situaţiile când suporterii îşi depăşesc apartenenţa tribală şi simt că pe teren există o frumuseţe specială creată de oameni care nu mai sunt „ai noştri" sau „ai lor".)

Altfel, fericirea mai este trăită cu uşurinţă în starea de somn profund, doar că nu este nimeni acolo care să constate asta. În plus, unii oameni au mers atât de departe cu nevroza lor, încât şi-au dereglat chiar şi somnul. (Dacă nu te trezeşti dimineaţa plin de vitalitate este posibil să faci parte dintre cei menţionaţi.) Este uşor de înţeles de ce fericirea apare în starea de somn profund. Este starea în care nu mai

există Eu! Eul este doar o idee în minte, iar în timpul somnului creierul renunţă la ea. De ce? Pentru că nu-i foloseşte la nimic (creierul e foarte deştept). Dacă Eul ar fi prezent şi în timpul somnului, ar bara experienţa naturală a fericirii. Exact ce spuneam mai adineauri. Dacă nu te opui, dacă îi dai voie, fericirea începe să circule prin tine. Asta se întâmplă în somnul profund. Eul nemaifiind acolo, nu mai are cine să se opună. Rezultatul? Cine este proaspăt şi bine dispus dimineaţa? (Vorbesc serios, dacă sunt tot mai rare aceste stări la trezire, înseamnă că nevroza avansează în tine şi asta, amice, nu e tocmai de bine!)

Sinele nu are nevoie de nimic pentru a fi fericit. El este fericire. Nu spun tot adevărul. **Sinele este fericire în expansiune.** Prin urmare, conectarea la Sine te pune în situaţia destul de interesantă de a nu mai avea nevoie de nimic şi de nimeni pentru a fi fericit. Poate că această afirmaţie sună prea radical. Un acoperiş deasupra capului, apă şi ceva mâncare ar fi necesare. Ele sunt necesare corpului, însă pentru moment te afli în corp, deci e înţelept să ţii cont de el. „Şi nevoile minţii?" (parcă te aud). Mintea are nevoie de stimulare, ceea ce într-o lume atât de complexă este deja asigurat. Toate aceste condiţii, fizice sau psihologice, rafinate oricât de mult, nu aduc niciun strop de fericire în plus. Doar plăcere urmată de durere. Conectat la Sine, vei fi la fel de fericit într-o colibă sau într-un cartier de lux. Cartierul nu te face mai fericit, doar aduce mai mult confort corpului tău şi asta e cu totul altceva. Mai departe, fericirea ta nu este diferită dacă circuli pe jos, cu bicicleta sau cu Audi A6. Fericirea este ceva ce izvorăşte dinăuntrul tău. Ea nu se pierde pe bicicletă şi nici nu sporeşte în Audi. Asta nu înseamnă că trebuie să renunţi la Audi.

Renunţă, te rog, doar la ideea unei corelaţii între o maşină moţată (sau o bicicletă decadentă) şi fericire. Fericirea nu corelează cu nimic de pe lumea asta! Poate cu o sclipire de inteligenţă, aceea care îţi permite să înţelegi că strugurii nu cresc separat de viţa de vie, că păsările au nevoie de un copac în care să se aşeze şi că Iisus n-a fost tocmai un idealist.

Fericirea este mereu aici şi mereu acum. De ce nu o simţi? E la mintea cocoşului. Pentru că tu nu eşti aici şi nu eşti acum. **Tu nu eşti prezent.** Pe cei apropiaţi, eu îi mai întreb din când în când: „Eşti prezent? Eşti prezentă?" În felul acesta ei au o evoluţie spirituală accelerată în prezenţa mea. (Ah, am uitat să spun: dacă nu sunt prezenţi, dar afirmă că ar fi, le trag una! Asta e o metodă sigură de a-ţi pierde prietenii, aşa că nu ţi-o recomand.)

Copiii sunt fericiţi? Sigur că sunt! (La ultimele inundaţii am văzut o scenă paradoxală: în timp ce adulţii vorbeau îngrijoraţi în prim plan, ceva mai în spate copiii se jucau fără nicio grijă.) De ce sunt copiii fericiţi? Pentru că ei trăiesc în prezent (dar nu vă bucuraţi mult, îngeraşii mei, în curând vine şcoala şi s-a terminat cu fericirea voastră). Şi atunci adulţii ce-ar putea face pentru a fi fericiţi? Nu, nu să devină copii, asta e o eroare de logică (la care şi cei mai dibaci sunt vulnerabili, dovadă că regresează şi îşi aprind o ţigară, încercând fără să-şi dea seama recrearea suptului la sân, adică o situaţie originară intrinsec recompensatoare). Of, grea mai este evoluţia spirituală! Copiii sunt fericiţi pentru că stau în prezent. Deci adulţii ar putea fi fericiţi dacă ar sta în prezent, mama ei de logică bivalentă!

A fi în prezent nu înseamnă că nu te mai gândeşti la viitor, aşa cum a tras repede concluzia un

student care nu cred că era al meu (prostia studenților mei este de altă natu ră). În fond, ceea ce ne diferențiază de animale este tocmai capacitatea de a ne gândi la viitor. (Daniel Gilbert, profesor la Harvard, a scris o carte nostimă și erudită pe această temă.) Mă gândesc la cum ar putea fi viața mea mâine sau peste 10 ani, fiind însă conștient că acestea sunt **gânduri din prezent**. Mă gândesc inclusiv ca în viața viitoare să vin tot pe pământ, deoarece, în ciuda unor mici neajunsuri, mi-a plăcut. Acesta este un gând pe care îl am **în prezent** și sunt conștient de asta. Pe de altă parte, dacă mă gândesc la situația în care premierul viitorului guvern va fi un ecologist fanatic și nu sunt conștient de ceea ce fac, purtat de euforia momentului s-ar putea să iau la bord o sticlă de vin și să adorm, urmând a fi trezit de o mahmureală cât se poate de prezentă. Mă deplasez pe axa timpului, îmi amintesc sau îmi imaginez lucruri, doar că o fac **din prezent**, ca și cum conștiința ar fi ceva extensibil, pe care îl întind spre trecut sau spre viitor, cu **punctul de ancorare** în prezent. Dacă nu e ancorat în prezent, „elasticul" conștiinței nu se întinde, ci se duce de-a dreptul în trecut sau în viitor. Bineînțeles că revine, nu asta era problema. Problema este că, pe perioada „absenței" din prezent, nu ai cum să fii fericit, din motivul deja cunoscut: fericirea nu se află în trecutul deja consumat sau în viitorul potențial, ci în **prezentul viu.**

Tu pierzi prezentul pentru că te-ai obișnuit să nu fii atent. Mintea ta hoinărește fără scop, consumând inutil energia psihică. Este ca și cum fiul tău adolescent îți ia mașina fără să îți ceară permisiunea, se plimbă aiurea prin oraș, iar a doua zi, când pleci la job, constați că nu mai ai benzină. Ești mirat, în primă instanță, pentru că doar îi făcusei plinul, apoi, prin deducție (soția

ta știe să conducă, însă este prea leneșă ca s-o facă) înțelegi ce s-a întâmplat cu benzina. În felul acesta ți se duc pe apa Sâmbetei benzina, energia, viața. Poate ar fi timpul să dai milităria jos din pod (îmi aduc aminte de cineva care, copil fiind, se întreba ce face milităria în pod de nu coboară niciodată). Inversează procesul! Obișnuiește-te să fii atent. Dacă părinții și educatorii ar fi avut grijă de acest **proces esențial** pentru dezvoltare viața ta ar fi acum cu totul alta. Cum nici pe ei nu i-a învățat nimeni, putem fi mai blânzi în judecățile noastre. A fi atent este de mii de ori mai important decât anii de domnie ai lui Mircea cel Bătrân sau diferența dintre sulfați și nitrați. Dacă nu ești atent, pentru că nu i-a păsat nimănui de asta, riști să devii un bătrân sulfuros sau azotic (indiferent ce-o fi însemnând asta).

Observă ce gândești și ce simți chiar acum. Foarte bine. Tocmai ai reușit să stai două secunde în prezent. Aici e toată șmecheria care va întoarce viața ta cu 3600 de grade Fahrenheit (unde am greșit, la geometrie sau la termodinamică?). Fii tenace! Examinează-ți senzațiile, emoțiile și gândurile fără să le judeci. Doar le observi, așa cum un părinte își observă copilul poznaș. Adesea vei uita (puterea obișnuinței), însă cu timpul vei dezvolta **o prezență intensă** pe care unii dintre cei din jur o vor simți ca pe un câmp de energie unitară. Sinele nu este nimic altceva decât o prezență conștientă, intensă. Dacă ești prezent acum, în timp ce citești, aproape sigur ai sentimentul unei cunoașteri imediate. Nu-ți vine să spui: „Da, este așa cum spui. Este adevărat."? Tu recunoști adevărul afirmațiilor mele pentru că deja îl conții înăuntrul tău. Tot ce fac eu este să-ți reamintesc. Sarcina mea este de o mare simplitate așa că, pentru a nu o face plictisitoare, o complic puțin,

jucându-mă cu ideile şi uneori cu nervii tăi (pe care îi întind pentru a-i pregăti pentru extinderea conştiinţei).

Sinele este **împăcat şi unificat.** Şi este aici, în adâncul tău. Hai, priveşte-l puţin. Uită-te la el măcar tot atât cât stai cu ochii în calculator (de fapt, nu chiar atât, pentru că trebuie să mai şi dormi). Verbul „a privi" nu e tocmai potrivit, dar îl folosesc deoarece 50% din creierul nostru este alocat procesării şi analizei datelor vizuale. Îl poţi simţi, dar nu-l poţi înţelege cu mintea, deoarece transcede mintea. Atunci când te uiţi la gândurile şi sentimentele tale este ca şi cum ai sta în acea zonă de linişte din centrul ciclonului (a se vedea cartea lui John Lily, 2007). Ciclonul este un vârtej teribil, însă în centrul lui nu există mişcare. Ciclonul este activitatea psihică. Centrul ciclonului este Sinele. A fi în centru înseamnă a fi identificat cu Sinele, deci neidentificat cu activitatea psihică (pe care o priveşti **calm**). Atenţie la nuanţe! A-ţi observa activitatea psihică, din cel mai bun loc cu putinţă (centrul psihismului) nu înseamnă că te disociezi de ea, cum ar fi tentaţi să creadă unii clinicieni începători. Actul de a observa imparţial, adică fără judecăţi de valoare, te separă de activitatea psihică, obiectul identificării tale, dar nu te îndepărtează de ea, dimpotrivă. **Te aşează în chiar centrul ei.** Este ca şi cum ai fi mers la teatru şi ai cel mai bun loc pentru a viziona spectacolul. Nu pot garanta pentru calitatea spectacolului (în fond, e spectacolul tău), dar garantez cu toate vieţile mele calitatea locului. Nu există ceva mai bun. Eşti chiar în centru. Priveşte cu atenţie, dacă tot ai ajuns aici. Pentru că în piesă e vorba de tine!

În centrul propriului tău psihism ai putea avea senzaţia că eşti un punct de conştienţă. Dacă mai

ştii ceva matematică punctul nu are dimensiuni. Sigur că e ceva paradoxal, doar eşti pe teritoriul Sinelui. **Eşti un punct infinit.** În oricare altă parte a psihicului ai plasa punctul percepţiei tale **eşti identificat**, adică eşti în ciclon. Nu mai eşti Sinele, eşti „altcineva", adică o parte a activităţii psihice. Şi pentru că aceasta e uimitor de complexă şi variată, poţi fi chiar identificat cu nevoia blocată a unui părinte sau vinovăţia nemărturisită a unui bunic, aşa cum prea bine ştiu experţii în analize transgeneraţionale.

Deoarece Sinele este energie, prin identificare cu activitatea psihică o „încarci" (aşa cum încarci bateria de la telefon). **Eu îţi propun procesul opus: slăbeşte activitatea psihică, astfel încât tiparele ei să se dizolve treptat.** Cum faci asta? **Prin auto-observare.** Deoarece observi nu mai eşti identificat, deci eşti în centrul ei, prin urmare nu o mai alimentezi cu energie. **Cum verifici?** Cu timpul apare o **stare de pace, de bucurie, de frumuseţe**. Cum apare? **De la Sine.** De ce apare? Deoarece energia care era pierdută prin identificare este „economisită" şi dezvăluită conştiinţei în adevărata ei natură.

Pentru siguranţă îţi scriu şi altfel polarităţile între care te mişti:

Identificare vs. Observare

Când te identifici „încarci" psihismul cu energie şi interferezi astfel cu activitatea lui (o dai peste cap). Când observi laşi mintea să funcţioneze cu propria ei energie. Mintea nu are nevoie de un aflux **suplimentar** de energie din partea Sinelui. Are energie din belşug pe care încearcă mereu să o echilibreze.

Energia suplimentară răstoarnă aceste echilibre. Îţi ofer o metaforă din economie. O ţară reuşeşte să stabilizeze cursul valutar. Brusc apare un jucător din exterior, cu un interes particular în ţara respectivă (de exemplu, nu-i place guvernul). El vine cu un capital enorm şi strică echilibrul cursului. Deoarece acum sunt mai mulţi dolari pe piaţă, valoarea lor scade (cu aceeaşi sumă de bani din valuta locală poţi cumpăra mai mulţi dolari). Această schimbare bruscă îi enervează foarte tare pe exportatori care, pentru aceleaşi bunuri, primesc, de fapt, mai puţin bani. Exportatorii riscă să intre în faliment şi fac presiuni asupra guvernului. Guvernul cade. Marele jucător e mulţumit, îşi răscumpără dolarii de pe piaţă şi pleacă. Nimeni nu ştie cine a fost, deşi se pot face deducţii: cineva care va face afaceri profitabile cu noul guvern.

„Jucătorul" din exemplul precedent (doar imaginat?) este Sinele identificat. Sinele e un „scump" când stă la locul lui (în centrul psihismului) şi un pericol atunci când se identifică (jucătorul străin intră pe o piaţă naţională). Apar conflicte, revendicări, tensiuni. Psihicul se dă peste cap şi uneori se dă şi de-a rostogolul. În cazuri limită, de la prea multă tensiune, „se sparge", adică se fragmentează în bucăţi care nu mai pot fi puse la loc în forma iniţială (ca un pahar de porţelan care s-a spart şi încerci să-l lipeşti cu Superglue).

Psihiatrii şi terapeuţii încearcă adesea din greu să unifice aceste bucăţi disparate. „Paharul de porţelan" nu va mai fi niciodată ce-a fost, însă, dacă e bine asistat şi e compliant la tratament, poate trăi relativ acceptabil.

Îţi mai propun o metaforă. În conformitate cu ritmul natural al corpului vine o perioadă a zilei când nivelul de vigilenţă scade şi tot scade până...

adormi. Adormit fiind, începi să visezi. În vis, surpriză: eşti din nou tu, implicat într-o serie de întâmplări ciudate, uneori neverosimile. Tu, cel din vis, eşti convins că totul este real. Aşa că acţionezi şi suferi şi alergi şi, bineînţeles, ai relaţii sexuale cu femei inaccesibile. Tu, cel care ai adormit cu câteva ore înainte, eşti identificat cu un alt „tu", cel din vis, fără nicio consistenţă. Dovada: la trezire nu mai rămâne nicio urmă din acest al doilea „tu". Ei bine, aşa cum tu te identifici cu o fantasmă („tu" din vis), Sinele se identifică spontan cu Eul. Însă acest Eu este o iluzie, în acelaşi fel în care eul din vis are soliditatea unui balon de săpun.

Din clipa în care ai adormit ai intrat în lumea misterioasă a somnului şi ulterior a visului (primul vis REM începe abia la 70-90 de minute după momentul adormirii), ai intrat în iluzie (din punct de vedere al stării de veghe). Tot aşa, din clipa identificării cu Eul, Sinele intră în iluzie (nu în sensul că lumea fizică ar fi o iluzie, ci că **separarea** este iluzorie).

Cum ieşi din „iluzie", adică din identificare? **Prin observare.** În absenţa acestui procedeu aproape banal prin simplitatea lui, nicio altă acţiune nu este relevantă pentru „trezire". Altfel este ca şi cum ai visa şi ai face tot felul de lucruri, multe sub îndrumarea unor profesori sau maeştrii la fel de iluzorii ca persoana care crezi că eşti. În vis fiind, poţi să meditezi cu o mantra, poţi să te rogi precum isihaştii, poţi să ţii post, poţi să îţi venerezi zeul personal sau împrumutat de pe alt continenet oniric. Totul va fi în zadar. Toate acţiunile tale şi efectele lor fac parte din vis şi nu conduc la trezire. Ca să ne distrăm un pic, ne putem chiar imagina pe cineva care, după mulţi ani de yoga onirică,

înconjurat de discipoli iluzorii, adoarme la rândul lui (în vis fiind, să nu uităm) și visează că s-a „trezit". E o frază în care îți încurci urechile, însă, dacă o citești atent, vei constata că e comică (orice asemănare cu realitatea este întâmplătoare și la fel de hazlie).

Acțiunea de a observa este ceea ce face diferența între realitate și iluzie. Și în vis dacă ai fi și începi să observi, îți garantez că te trezești, adică îți dai seama că e un vis (se numește „vis lucid"). Dacă ai prins metoda și începi să o practici, vei remarca numeroase momente în care **nu** ești treaz, cu alte cuvinte momente în care Sinele tău este identificat.

Observă ce faci chiar acum!

Faptul de a observa generează prezență, iar Sinele, să ne amintim, este prezență pură. A observa este diferit de a gândi, ceea ce înseamnă că îți poți observa inclusiv gândurile. Te-ai putea speria când le remarci caracterul haotic, fugitiv și, nu de puține ori, absurd. Stai liniștit, așa e la toată lumea. Dacă gândurile noastre de fiecare secundă ar fi afișate pe ecranul unui psiholog clinician, acesta ne-ar diagnostica fără ezitare complet nebuni. Din fericire aceste gânduri sunt lipsite de forță („simple gânduri") și nu produc niciun prejudiciu, în afară de acela că ne consumă o energie prețioasă. Este ca și cum, după încheierea programului clasic 9-17, înainte de a merge acasă, ai rătăci prin oraș fără niciun scop. Așa este mintea umană, comparată în budism cu o **maimuță nebună.** Comparația mi se pare foarte reușită din două motive. Unul l-am menționat deja, anume stranietatea asociațiilor mentale. Iar al doilea este că, într-adevăr, noi oamenii ne tragem din maimuțe.

14 august

Undeva în America există un stat pe nume Wisconsin. Acest stat are o universitate într-un campus pe nume Madison. În acest campus există un Laborator pentru Neurologia Afectelor și un altul pentru Studierea Funcționării și Comportamentului Creierului. Ambele sunt conduse de un psiholog pe nume Richard Davidson. Richard și-a susținut doctoratul în psihologie la Harvard. La fel a făcut Daniel Goleman (2005, 2008), cunoscut în toată lumea pentru cărțile sale despre inteligența emoțională. Aflați în același timp la Harvard, cei doi au devenit repede prieteni, iar motivul e simplu: în materie de înțelegere a psihologiei aveau mari afinități. De fapt, au și scris împreună un articol academic pe tema relației dintre antrenarea atenției și modificările psihice și biologice de durată, un articol ce conținea, în sămânță, ceea ce urma să fie marea zonă de interes a lui Davidson pentru mulți ani înainte. Mentorul celor doi, la vremea aceea, era David McClelland. Încurajat de acesta să-și urmeze intuițile, indiferent la zâmbetele superioare ale colegilor, Davidson a intrat pe un teritoriu inexistent la vremea aceea în cercetarea științifică. Explorarea acestui teritoriu a presupus o serie de experimente. Despre unul din acestea îți voi povesti în continuare.

Este vorba de un experiment (2002, apud Goleman, 2005, 2008) ce a implicat 8 practicanți avansați ai meditației budiste specifice școlilor Nyingmapa și Kagyupa. Laboratorul lui Davidson era unul din cele mai moderne din SUA, așa că cei 8 lama (călugări) au făcut cunoștință cu ultimul tip de

tehnologie fRMN (rezonanță magnetică nucleară funcțională). Pentru cine nu are nicio idee, RMN-ul este o incintă în care poți deveni cu ușurință claustrofob. În plus, magneții rotitori fac un asemenea zgomot încât, dacă stai o oră, îți vine să iei la palme pe cineva. În acest mediu călugării trebuiau să mediteze și exact asta au făcut. RMN-ul înregistrează modul în care diferite părți ale creierului își schimbă nivelul de activitate de la un moment la altul. RMN-ul standard oferă imagini grafice, RMN-ul funcțional oferă imagini video (dacă „ai făcut" un RMN, aproape sigur a fost unul standard). După RMN a urmat EEG-ul, aparatul care măsoară undele cerebrale. Pentru studiile EEG se folosesc 6 senzori (îți amintești când îți ieșeau 6 fire din cap? – asta dacă ai trecut pe la neurolog) și mai rar 32. Călugării au beneficiat de extra-opțiuni: o înregistrare s-a făcut cu 128 de senzori, iar alta cu 256 (mă întreb cum încap pe suprafața scalpului). fRMN-ul oferea imagini ale creierului în fâșii transversale de un milimetru, iar EEG-ul măsura cu o precizie uluitoare dinamica undelor cerebrale. Din punct de vedere tehnic, totul era perfect. Cu toate acestea, la un moment dat, cercetătorii au crezut că li s-au defectat aparatele (o veste deloc bună, având în vedere cât costă).

Ce s-a întâmplat? Pentru a fi urmărite mai ușor, meditațiile durau 60 de secunde, urmate de o pauză egală ca întindere. Apoi ciclul era reluat. Pentru *connaisse*-uri, tipurile de meditație erau: asupra compasiunii, asupra unui punct (un lama a ales un șurub din aparat) și meditația fără obiect („shinay" în tibetană). Se știe că meditația încetinește undele cerebrale (ești mai calm, deci „o iei mai ușor"). Într-adevăr, călugării au intrat în „starea de alfa", însă au mai

realizat ceva. Îți voi povesti ce, dar nu înainte de a trece în revistă cele 4 frecvențe fundamentale ale undelor din capetele noastre.

Undele de tip **beta** au frecvențe de 13-30 Hz. Sunt unde caracteristice pentru starea de veghe. Stresul le amplifică (dacă șeful tău apare pe neașteptate în birou, exact în mijlocul unei conversații pasionante pe Hi5, undele tale sigur sunt în jur de 30; la fel și ale lui).

Undele de tip **alfa** au frecvențe de 8-12 Hz. Ele predomină atunci când te concentrezi pe ceva, fie exterior, fie interior (o problemă de rezolvat). În timpul meditației apar multe unde alfa. De asemenea, relaxarea conștientă este o stare alfa. Ea dispare în timpul somnului profund.

Undele de tip **theta** au frecvențe de 4-7 Hz. Sunt specifice somnului ușor, momentelor de reverie sau meditațiilor profunde. Dacă ai unde theta în stare de veghe înseamnă că ești în plin proces artistic, intuitiv sau creativ. (Nu-i așa că școlile noastre sunt suprasaturate în unde theta? Sau beta pentru că se practică betatul în cap, cu rezultate vizibile în societățile pe care le creăm?)

Undele de tip **delta** au frecvențe mai mici de 4 cicluri pe secundă. Apar în somnul profund fără vise și în relaxările conștiente extraordinar de profunde (dacă ai trăit așa ceva vreodată, îți amintești toată viața). Undele delta sunt asociate cu procesele de regenerare fizică, deci cu accesul la un câmp enorm de vitalitate.

Am uitat ceva? Dacă ai învățat bine psihologia sau biologia creierului vei spune că „nu". Călugării lui Dalai Lama au fost de altă părere. Prin tehnicile lor meditative și-au modificat frecvențele

cerebrale până au ajuns în banda de frecvențe **gamma.** Aceasta este cea mai rapidă activitate a creierului, cu frecvențe de 30-70 Hz. Undele gamma corespund momentelor deosebit de profunde de învățare și insight-urilor excepționale. Când creierul operează la aceste frecvențe ultra-înalte, toate regiunile lui **tind să se sincronizeze.** Călugării au avut nevoie de 15 secunde pentru a intra în stare gamma. (Îți vine să crezi că un om poate fi atât de „adormit" încât toată viața lui să nu experimenteze niciodată această stare de conștiență superioară?) Cercetătorii nu mai văzuseră niciodată așa ceva! După alte 45 de secunde au „ieșit", conform protocolului, iar peste un minut au intrat din nou! Această creștere spectaculoasă a activității electrice a creierului s-a înregistrat în partea mediană stângă a girusului frontal, un sediu al emoțiilor pozitive pe care Davidson îl identificase deja într-un studiu anterior. În oglindă, cortexul prefrontal drept este asociat cu tristețe și anxietatea. Prin urmare, dacă știi să-ți activezi **cortexul prefrontal stâng** creierul îți „livrează" fericirea și entuziasmul. Tibetanii puși la aparate știau să facă asta (și nu aveau droguri la ei). Însă nu ți-am spus tot. Meriți să știi de câte ori s-a intensificat activitatea neuronală în lobul prefrontal. Este cifra care i-a determinat pe cercetători să verifice aparatele, deoarece nu mai apăruse niciodată până atunci. Dragul meu, activitatea neuronală a crescut cu 700%! Dacă nu mă crezi, citește studiile lui Davidson, respectiv Lutz („Long-term meditators self-induce high-amplitude gamma synchrony during mental practice", în „Proceedings of the National Academy of Science", 2004).

Cum se explică o asemenea rapiditate (a intra practic imediat într-o stare uimitor de înaltă de

conștiență)? Printr-un singur cuvânt: **practică.** Unul dintre călugări avea 30 de ani. De antrenament! Perseverența în tehnicile meditative schimbă arhitectura creierului. Sinapsele se modifică, apar noi trasee neuronale (mie îmi place să le numesc „autostrăzi neuronale", deoarece pe ele impulsurile circulă mult mai repede). Anii de meditație transformă creierul pentru totdeauna.

Davidson și Lutz au descoperit cea mai puternică dezvoltare a undelor gamma în cazul unei meditații numită „compasiunea non-referențială", o meditație în care, în esență, îți dorești ca toate ființele să fie fericite (sau, în idiomul tibetan, „să atingă natura de Buddha"). Ce zici, ți-ai dori așa ceva pentru dușmanii tăi de moarte? Pare o afacere bună pentru creierul tău. În timpul acestei meditații ți se activează intens cortexul prefrontal stâng, activare ce o trăiești subiectiv ca pe o stare de fericire. (Încă nu-ți vine să te rogi pentru bunăstarea celor care te enervează? Eh, probabil nu vrei să fii fericit.)

Studiile lui Davidson și Lutz (fost asistent al unei mari figuri din neuroștiințe, chilianul Francisco Varela, practicant al meditației budiste și prieten apropiat al Lui Dalai Lama) sunt deschizătoarele unui drum care poate transforma paradigmele științei. Ele au, bineînțeles, implicații teologice. Nu acest gen de speculații este însă obiectivul unui om de știință. Cum eu nu sunt un om de șiință (deși am un lob frontal „științific"), îmi permit să asociez aceste cercetări (și următoarele care vor veni) cu apropierea conștiinței umane de misterul ei central, Sinele.

15 august

Simt că mă apropii de finalul cărții. Așa că astăzi voi scrie despre un bun prieten. În esență, el nu are nume, deși toată lumea se chinuie să îi dea cel puțin unul. Acest prieten este **corpul.** (Îmi amintesc de un românaș de-al nostru care și-a numit copilul Bred Pit. De la Brad Pitt, desigur.)

Pentru mine corpul este cel mai bun suport pentru a intra în contact cu Sinele tău. De ce? Dintr-un motiv atât de clar prin simplitatea lui, încât multă lume îl trece cu vederea. Chiar în acest moment, deși ții cartea în mână și aparent citești, poți fi cu mintea destul de departe. Te poți gândi la soția ta plecată în expediție, la soțul tău blocat în trafic, la examenele ce se apropie, la facturile neplătite, la copilașul pe care trebuie să îl iei de la grădiniță în curând. Mintea are această proprietate polarizată: se poate deplasa instantaneu oriunde și nu știm sigur când este o binecuvântare și când un blestem. În timp ce corpul este „aici", mintea poate fi cu ușurință „acolo".

Dacă ai învățat vreodată pentru un examen (ce insinuare perfidă!), știi din proprie experiență că mintea refuza să stea în același loc cu ochii, în speță pe acele cursuri super-interesante. Se gândea la prietenii tăi care aveau sesiuni mai ușoare sau la ultimele activități „prestate" prin mall. Îți amintești ce făcea corpul când mintea umbla brambura? Rămânea, ușor contractat, desigur, la birou. Printr-un mecanism special încorporat de părinți pentru a-ți asigura promovarea (și lor, cum altfel, investiția)? Nu. Corpul funcționează altfel. Mintea se poate mișca pe axa timpului, înainte și înapoi, cum dorește. Corpul e diferit. **Corpul este mereu în prezent.**

Această înțelegere îți oferă punctul de plecare pentru ceea ce, în această carte, dar și în altele, am numit **experiența Sinelui.** Sinele poate fi accesat dacă stai în prezent (pentru că **Sinele este Prezență**). Și corpul, unde spuneam că este el? Aha, în prezent. Ce rezultă de aici, dragul meu cap plin cu neuroni deosebit de activi?

A fi aici și acum înseamnă a fi în corp.

Spotivii ar putea răsufla ușurați. „Deci noi ne-am realizat deja Sinele!" Aceasta este o concluzie naivă, trasă de o minte clasică de sportiv („neantrenată", asta vreau să spun). A fi în corp (pentru că îl folosești intens) nu înseamnă în mod necesar a fi conștient de el (deoarece poți face mișcări mecanice, cu mintea plecată la Olimpiada de la Tel Aviv) și cu atât mai puțin nu înseamnă **a explora starea de conștiență asociată corpului** (proces pe care îl putem numi „meditație"). Fotbaliștii sigur nu meditează, de aceea nu găsim în librării cărți scrise de „alde Mutu sau Chivu" (băieți, nu vă supărați pe mine, și eu am făcut fotbal, v-am dat exemplu numai pentru că sunteți celebri). În ciuda acestor restricții, există totuși un sport a cărui practică regulată te obligă să fii intens conștient de corp. Acest sport este gimnastica. Da, dragi gimnaste, voi sunteți în mod natural mai aproape de experiența Sinelui! (Dacă v-ar trece prin cap să meditați, peste o vreme ați putea fi invitate în laboratoarele lui Davidson.)

Glumesc, desigur, însă există o sământă de adevăr în cele spuse. Pentru a fi un excelent violonist e nevoie de aproximativ 10.000 de ore de exerciții. (În

jur de 4 ani jumătate, dacă exersezi în fiecare zi 6 ore. Da, şi duminica. Însă nimeni nu poate suporta ritmul acesta. Aşa că violoniştilor le trebuie mai mulţi ani.) Ce fac gimnastele? Se antrenează metodic, din nou şi din nou (să o rugăm pe Nadia să ne explice?). Ani în şir de lucru cu corpul. Inevitabil se dezvoltă un simţ al prezenţei pe care practica meditaţiei îl poate duce cu uşurinţă mai departe.

Sper să nu înţelegi de aici că trebuie să faci rost de telefoanele lui Belu şi Bitang. Nici vorbă. Vreau doar să înţelegi cum apropierea îndelungată de corp, chiar discontinuu conştientizată, este o condiţie facilitatoare pentru revelerea Sinelui.

O modalitate excelentă de a fi prezent în corp este de a folosi corpul în mod conştient. De exemplu: dacă îţi mişti mâna dreaptă pe o traiectorie rectilinie, de la stânga la dreapta, urmăreşte mişcarea cu atenţie. Asta e tot. Ţi se pare plictisitor? Atunci complică mişcările. Antrenează mai mulţi muşchi şi articulaţii. Ai văzut vreodată o postură dificilă din Hatha Yoga? Ei, acolo conştientizare! (Mai ales la început, când te dor toate încheieturile, ca şi cum ai fi un pensionar.)

Sunt sigur că şi tu, ca mulţi alţii, exişti în afara corpului, adică nu eşti prezent. Eşti identificat cu mintea, iar mintea este în altă parte. Exerciţiile corporale, banale sau de o mare complexitate, îţi permit să revii în prezent. Am fost blând. De fapt nu îţi permit, ci te constrâng de-a dreptul. Încearcă să faci şpagatul. Ţi se pare că te mai poţi gândi la altceva?

Tot ceea ce faci conştient te conectează la Sine. Îţi reamintesc, Sinele este conştienţă pură. Poţi fi conştient de gândurile tale (e dificil, pentru că sunt rapide – ca un stimul vizual prezentat subliminal), de emoţiile tale şi/sau de acţiunile tale fizice. Corpul este

cel mai accesibil şi stabil. În plus, îl poţi vedea (cu ideile şi sentimentele e un pic mai greu dacă nu eşti clarvăzător). Poţi începe cu corpul. Conştientizează fiecare mişcare a corpului. Pentru a fi sigur, pune-o în cuvinte: „Acum îmi întind zona sacrală a coloanei". (Cu ocazia asta începi să-ţi cunoşti mai bine corpul. N-ar fi ciudat să stai în aceeaşi casă cu cineva şi să nu ştii mare lucru despre el?)

Sinele se trezeşte treptat. Începi să devii conştient de energia din corp. (Nu-mi spune că nu ştiai! Corpul tău este înfăşurat într-un câmp de energie.) Peste un timp te vei întreba de ce nu ai simţit-o atâţia ani? Pentru că ai fost anesteziat, de-aia! Acum energia circulă mai rapid, dinamizată de conştiinţa ta în curs de trezire. Câte puţin, Sinele se instalează în corp şi îl transformă într-un sens binefăcător. Treptat, e posibil să te vindeci de diferite afecţiuni (sigur că poţi lua şi medicamente, nu încerca să semeni cu mine, care prefer să mor decât să calc printr-un spital românesc).

Îţi mai încredinţez un mare secret. (Oare n-ar trebui să fac asta într-un cadru privat şi să cer o sumă colosală? Nu, pentru că la ce avere am, banii nu mai contează.) Este sub forma unei întrebări:

Unde este atenţia ta acum?

Întreabă-te mereu. Observă unde este focalizată. De ce? Pentru că atenţia ta este Sinele tău. Aşa cum o rază de lumină este o parte din Soare, **atenţia este o parte din Sine**. Lumina razei este, într-un fel, Soare şi tot aşa atenţia este, într-un fel, Sine. Când eşti identificat, atenţia este plecată undeva în afara Sinelui (e un fel de-a spune), într-un

conținut psihic sau în lumea exterioară. Pentru a funcționa adaptat în această lume, e necesar ca o parte din atenția ta totală să rămână în lume, în timp ce cealaltă este retrasă în corp. Astfel menții un echilibru exterior-interior. Evident, când lumea exterioară nu mai este importantă (stai confortabil acasă la tine), îți poți retrage liniștit întreaga atenție în tine însuți. Poți face asta și în public, dar oamenii se vor uita ciudat. (Și dacă faci asta în timpul unui examen psihiatric, te bagă sigur la ospiciu.)

Deocamdată lumea îmi pare pe dos. Majoritatea oamenilor au atenția „prinsă" în conținuturi psihomentale sau concrete. Este ca și cum ar fi tot timpul pe drumuri, schimbând hoteluri și avioane, într-un ritm frenetic. Foarte rar mai trec și pe-acasă, pe la copii. Oricine poate accepta că o asemenea existență este nevrotică. Ești o persoană mult mai echilibrată când revii acasă pe o bază constantă. În această metaforă, casa este Sinele, iar cel plecat este atenția. Iar hotelurile, inclusiv cele de 5 stele, sunt lumea.

Identificarea este această călătorie veșnică prin lumea oglinzii (vezi și metafora fiului risipitor, spusă de un tip cu emisfera dreaptă activată peste standardele vremii). Experiența Sinelui este întoarcerea acasă. Ce bucurie, ce sărbătoare!

Îți poți orienta atenția conștientă, desigur, pe aspecte considerate mai înalte ale ființei tale (valorile, ideile, trăirile afective). Dar vei fi pedepsit dacă vei neglija corpul. Este ca și cum ai avea trei echipe de muncitori pe care le transporți dimineața pentru a lucra în 3 puncte diferite ale orașului. Seara revii, însă uiți de echipa cu numărul trei. Crezi că ei vor uita de tine? Crezi că vor fi politicoși sau amabili cu prima ocazie când te văd?

Corpul este cel mai aproape de conștiință. Este atât de aproape încât mulți sunt convinși că nu există decât corpul Adică tu ești doar corpul și dacă ai murit asta a fost tot. Aceștia sunt oamenii cu cele mai grave probleme oculare. Deoarece sufletul nu este în raza lor vizuală, presupun în mod greșit că nu există. Acest lucru nu trebuie să te mire. Multe alte viețuitoare au probleme similare de vedere.

Mai am un argument. Chiar acum, pe ce stai? Vreau să spun, ești pe pământ sau în aer (în spațiul cosmic)? Dacă nu ești unul din cosmonauții de la NASA, care să fi șmanglit cartea asta din sertarul cu documente secrete, aproape sigur stai pe pământ. Așa că, draga mea, începe cu pământul. Corpul fizic este pământul. Nu ți se pare inteligent să începi de acolo de unde te afli? Te afli în plină materie. Așa că fii deșteaptă și începe cu ea. Soarele este încă departe pentru tine. Îți trebuie o navă cosmică și asta costă mult. Sau trebuie să levitezi și asta de asemenea îți consumă o grămadă de timp. (Și, ai aflat ultima veste? Viața e scurtă.) Yoghinii-sportivi ar putea înțelege că mă refer la levitația clasică. Nu, mă refer la levitație în sens simbolic, adică la înălțarea minții „deasupra" obiectelor și preocupărilor materiale.

Și pentru că veni vorba de obiecte cerești, te-ai gândit vreodată la următorul lucru:

Dacă Soarele și centrul Pământului sunt în oglindă?

Sfatul meu este să înveți să-ți distribui atenția între interior și exterior, pentru a fi o persoană adaptată și să începi cu corpul, pentru a fi una inteligentă. Îți poți observa mult mai ușor mintea dacă ești deja în

corp, adică ai acumulat deja „ore de prezență". Dacă nu ești în corp, sigur ești în minte, dar în felul următor: ești condus de ea. **Cine nu e prezent în corp e controlat de propria lui minte.** Uneori spun despre o astfel de persoană (ai putea fi chiar tu) că „este în scenariu" sau **„este în film"** (ce vrei, jargon de psihoterapeut). Indiferent cum i-aș spune, dacă ești controlat de mintea ta e de rău, oricât de bine ți s-ar părea ție. „Control" înseamnă că îți apar automat anumite gânduri și realizezi anumite lucruri pe care le crezi a fi ale tale. Nu sunt. Sunt reacții condiționate, adesea predictibile (de aceea testele psihologice au valoare științifică: ele măsoară minți mecanice). Un om în contact cu Sinele lui poate îmbolnăvi un psihodiagnostician onest. Fiind mereu nou, proaspăt și viu, fidelitatea test-retest se duce, știi tu unde.

Bineînțeles că nu te vei fixa pe corp. **Corpul e doar poarta de intrare.** După ce ai deschis ușa casei ar fi absurd să rămâi în prag. Poftește înăuntru, dragul meu! Corpul conștientizat te pune în contact cu câmpul de energie care îl înfășoară, iar câmpul, la rândul lui, te conduce la Sine. Corpul nu este Sinele și nici câmpul. Ele sunt doar poduri. Sinele nu este ceva pe care să îl poți percepe separat, așa cum îți simți corpul sau „energia". Sinele este ceva în care dualitatea subiect (cunoscător) – obiect (cunoscut) dispare. Sinele este cunoscut printr-un fel de contopire sau identificare, cu diferența că această identificare nu produce iluzii, ci **realitate.**

Imaginează-ți Sinele ca pe un soare. Razele de lumină pleacă de la soare. Se întorc ele vreodată? (Atenție, întrebare foarte importantă!) Sigur, se întorc dacă sunt reflectate. Și reflectate, mă rog, de cine? **De o oglindă.** Sinele nu se poate cunoaște pe

sine și are nevoie de o oglindă care să îl poată reflecta. Această oglindă apare în timp, în urma evoluției. Este conștiința umană.

Oare soarele se luminează pe sine? Ce crezi? Papilele gustative se pot gusta pe ele însele? Receptorii olfactivi de pe cilii microscopici din nas se pot mirosi pe ei înșiși? Eu cred că nu. Și mai cred că Sinele, deși este conștiență pură, nu este conștient de sine (ca ceva separat). Sinele este atenția care pleacă în exterior, precum razele soarelui. Sinele **se extinde**, asemenea Universului. În termeni biologi am putea spune că evoluează. Își mărește neîncetat **nivelul de complexitate**. Cu ce scop? Fără niciun scop. Pur și simplu aceasta este natura lui. Este în firea lucrurilor ca, la un moment dat, într-un punct al Sinelui să apară „oglinda". Sinele se reflectă în oglindă și își spune (desigur, **în sinea lui**): „Aha!" În acel moment, un punct al Sinelui a devenit conștient de Sine. Este o experiență minunată, ca și cum ai ajunge acasă după un drum lung și obositor. Sunt convins că vrei să trăiești această experiență și tu (care ești un alt punct al Sinelui). Această dorință te-a condus până la mine, adică până la această carte (tu s-ar putea să ai altă părere, dar ai uitat că, dintre noi, eu sunt, deocamdată, cel iluminat și modest?). În mii de puncte ale universurilor și în mii de acum-uri, Sinele devine conștient de ființa Lui. Poate a sosit și vremea ta!

Și pentru că sunt în zona eternității, dar am început prin a vorbi despre corp, mai am ceva de adăugat. Oriunde aș privi în jurul meu îi văd pe oameni luptând pentru supraviețuire. Evident, în multiple și rafinate feluri (acum se numesc competiție, eficiență, performanță).

Supraviețuirea este motorul principal al corpului şi, la un alt nivel, al minții. (Dacă îți aperi cu putere o idee şi nu renunți la ea, asta înseamnă că îți doreşti „să supraviețuiască". Dacă ai renunța acceptând că este greşită sau nepotrivită pentru acel context, ea ar „muri".) Sinele nu se confruntă cu această problemă. Supraviețuirea lui este garantată! (Îți dai seama ce uşurare să înțelegi asta?)

Şi acum pregăteşte-te pentru o idee interesantă: dacă eşti conectat la Sine poți renunța la grijile privind supraviețuirea. Ți se pare o idee periculoasă? Într-un fel este, însă numai dacă eşti identificat. Corpul conectat la Sine va supraviețui printr-o serie de împrejurări favorabile **atât cât este necesar Sinelui pentru jocul lui.** Nu ştiu dacă realizezi imediat implicațiile practice ale acestei idei. Ți-o retransmit cu ajutorul unui exemplu şocant: dacă vrei, în mod stupid, să te sinucizi, aruncându-te de la etajul 10, iar Sinele **mai are nevoie de tine**, ei bine, nu vei muri! (Cred că tocmai am dat o veste proastă pentru amatorii de suicid. În altă ordine de idei, realizez acum că niciunul dintre clienții mei din terapie nu s-a sinucis. Probabil pentru că au descoperit ce interesant e să trăieşti!)

Longevitatea nu este o valoare în sine. (Mulți nu pricep cum e posibil ca maeştrii tibetani sau hatha-yoghini se pot îmbolnăvi şi muri. Pentru mine este exact invers: faptul că ei acceptă să moară arată că **au înțeles**, adică nu mai sunt doar maeştrii ai corpului sau ai minții, ci au devenit şi **maeştrii ai înțelegerii**, cum sunt şi eu. Poate şi tu, pentru că înțelegerea la care mă refer, dacă îți aminteşti, este accesibilă şi unui copil.)

Acesta e tonul pe care îmi propun să închei. **Nu-ți** face griji pentru bunăstarea materială sau

psihologică. Dacă îți observi mintea fără să o judeci, ea se calmează, devine limpede şi puternică (dacă laşi în pace un lac şi nu-l mai zgândări mereu, el se linişteşte singur, la fel ca o rană care se închide de la sine dacă îți vezi de treaba ta). Sinele poate fi sesizat doar de o minte limpede. Aşa va deveni mintea ta dacă începi să o observi. Cum spuneam, faptul de a fi înrădăcinat în corp te ajută enorm în acest proces. Ultimul pas, revelarea Sinelui, nu mai ține de tine. De fapt ține, dar nu de cine crezi tu că eşti. Aşa că te poți relaxa.

O pisică este un exemplu bun de proximitate a realizării Sinelui. Nu mă refer la lipsa lor de devotament, ci la combinația de **atenție şi relaxare** pe care o manifestă spontan. La fel poți fi şi tu. E adevărat, despre societatea în care trăim, ultimul lucru pe care îl putem spune, forțați de un revolver aşezat cu pricepere chiar la tâmplă, este că ar fi relaxată sau că ne-ar propune acest ideal. Nu crezi însă că asta e problema ei? Dacă cei din jurul meu îşi doresc să fie tensionați şi nefericiți, cine sunt eu să le schimb experiența?

Sinele revelat trezeşte energiile lăuntrice şi uneori produce miracole fără niciun efort din partea Eului. (O prietenă care mă consideră magician poate confirma oricând asta. Draga mea, sunt doar un om obişnuit. Magician este doar Sinele!) De aceea spun că este inutil să te îngrijorezi. Iar Iisus o spunea mult mai frumos ca mine:

„Nu vă îngrijorați de viața voastră, gândindu-vă ce veți mânca sau ce veți bea, nici de trupul vostru, gândindu-vă cu ce vă veți îmbrăca. Oare nu este viața mai mult decât hrana şi trupul mai mult decât îmbrăcămintea?

Uitați-vă la păsările cerului: ele nici nu seamănă, nici nu seceră şi nici nu strâng nimic în

*grânare, şi totuşi Tatăl vostru cel ceresc (**Sinele**) le hrăneşte. Oare nu sunteţi voi cu mult mai de preţ decât ele?*

Şi apoi, cine dintre voi, chiar îngrijorându-se, poate să adauge măcar un cot la înălţimea lui?"

În zona de influenţă a Sinelui lucrurile încep să se aranjeze, cum altfel, de la Sine. Cu toate acestea, fericirea care apare în tine nu are nicio legătură cu ele. Ea are dealuri şi văi, munţi şi depresiuni şi chiar dacă nu o mai vezi uneori, pierdută fiind în ceaţă, continuă să existe neclintită şi mereu altfel. Despre această geografie variabilă şi totuşi stabilă am scris eu, aparent un psihoterapeut. Însă doar mâinile au fost ale mele.

Bibliografie selectivă

1. Gilbert, Daniel (2008), *În căutarea fericirii*, Ed. Curtea Veche, Bucureşti
2. Gladwell, Malcom (2005), *Sclipirea*, Ed. Amaltea, Bucureşti
3. Goleman, Daniel (2005), *Emoţiile distructive. Dialog ştiinţific cu Dalai Lama consemnat de Daniel Goleman*, Ed. Curtea Veche, Bucureşti
4. Goleman, Daniel (2008), *Emoţii vindecătoare. Dialoguri cu Dalai Lama despre raţiune, emoţii şi sănătate*, Ed. Curtea Veche, Bucureşti
5. Ingram, Jay (2008), *Teatrul minţii. Conştiinţa din spatele cortinei*, Ed. Curtea Veche, Bucureşti
6. Liiceanu, Gabriel (2007), *Despre seducţie*, Editura Humanitas, Bucureşti
7. Lilly, John C. (2007), *Center of the Cyclone: Looking into Inner Space*, Ronin Publishing, Oakland, CA
8. Smith, Edward E., Nolen-Hoeksema, Susan, Fredrickson, Barbara L., Loftus, Geoffrey R. (2006), *Introducere în psihologie*, ed. XIV, Ed. Tehnică, Bucureşti
9. Welwood, John (2006), *Psihologia trezirii. Psihoterapia şi calea transformării personale şi spirituale*, Editura Elena Francisc Publishing, Bucureşti